САМ СЕБЕ ДОКТОР



# ФИТОТЕРАПИЯ

Г. И. МОЛЧАНОВ

# ФИТОТЕРАПИЯ

ИЗДАТЕЛЬСТВО
«КАВКАЗСКАЯ ЗДРАВНИЦА»
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ
1991

Фитотерапия — лечение растениями. Это древнейшая отрасль медицины, требующая специальных знаний. Самостоятельно или в комплексе с другими видами лечения фитотерапия обязательно должна проводиться по назначению и под наблюдением врача. Курс лечения в среднем составляет 30 дней, для некоторых заболеваний — месяцы и годы.

Указанные в справочнике разовые дозы и количества приемов не являются обязательными, они зависят от общего самочувствия больного, течения его болезни. Пропись (рецепт) сбора можно готовить при отсутствии одного или двух компонентов. Лучше начинать прием фитопрепарата с двумя-тремя растениями, через 5—7 дней добавить еще одно и т. д. При этом необходимо следить за реакцией организма. Если нет других указаний, фитопрепараты употребляют за 20—30 мин. до еды. Хранят водные извлечения 2—3 суток в прохладном месте (холодильнике).

Фитотерапия рекомендует: чаи употреблять только внутрь, сборы — внутрь и наружно (клизмы, компрессы, ванны и др.), порошки — внутрь и наружно (присыпки, пластыри, мази), соки свежих растений — внутрь и наружно.

Лекарственные сборы представляют собой смеси высушенных и измельченных растений. В домашних условиях чаще всего готовят чай из одного, двух и более растений. Для получения порошков используют ступки, для получения соков — прессы, соковыжималки (соки растений — наиболее рациональная форма фитопрепарата). Листья, травы и кору режут, кожистые (плотные) листья измельчают в крупный порошок, корни и корневища режут и дробят, семена и плоды толкут или используют цельными. Цветки, за исключением ромашки и липы, не измельчают.

Прежде чем использовать любые растения, следует получить консультацию в ближайшей аптеке, так как вместо необходимых могут быть собраны ядовитые или непригодные к употреблению растения.

Если технология приготовления сбора специально не оговорена, то готовят его по следующей схеме. Прописанную дозу измельченных растений высыпают в прогретую эмалированную посуду, заливают кипяченой водой комнатной температуры, закрывают крышкой и ставят на водяную баню (помешивая): настои — на 15 мин., отвары — на 30 мин. Снимают, процеживают: отвары — через 10 мин., настои — через 45 мин. Оставшуюся часть отжимают, доливают водой до первоначального объема.

В домашних условиях чаи и настои удобно готовить в термосе (на ночь).

## ОФИЦИНАЛЬНЫЕ ЧАИ

Фармакологическим комитетом Министерства здравоохранения СССР рекомендуются к применению следующие официнальные чаи:

**Аппетитный (горький):** *трава полыни — 8 частей, трава тысячелистника — 2 части.* Сбор возбуждает аппетит и усиливает выделение желудочного сока.

1 столовая ложка смеси заваривается стаканом кипятка, после остывания процеживается и принимается по столовой ложке за 20 мин. до еды.

**Ветрогонный:** *лист мяты перечной — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть, корни и корневища валерианы — 1 часть.* Сбор способствует отхождению газов из кишечника при метеоризме.

2 столовые ложки сбора заваривают двумя стаканами кипятка, настаивают 30 мин., процеживают и принимают по 2 столовые ложки 3—4 раза в день.

**Грудной:** *лист мать-и-мачехи — 4 части, лист подорожника — 3 части, корни солодки — 3 части.* Сбор способствует отхаркиванию.

1 столовую ложку смеси заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 30 мин., процеживают и пьют по 2 столовые ложки через каждые три часа.

**Для полоскания горла:** *кора дуба — 2 части, соцветия липы — 1 часть.* Сбор действует противовоспалительно в отношении слизистых оболочек полости рта, зева и гортани.

1 столовая ложка смеси заваривается стаканом кипятка, после остывания процеживается, полоскать рот и горло следует через каждые три часа.

**Желудочный:** *плоды черемухи — 3 части, плоды черники — 2 части.* Сбор действует вяжуще и противопоносно.

1 столовую ложку смеси заваривают стаканом кипятка, после остывания процеживают и пьют по столовой ложке 5—6 раз в день.

**Желчегонный:** *цветы бессмертника — 4 части, лист трилистника — 3 части, лист перечной мяты — 2 части, плоды кориандра — 2 части.* Сбор применяют при холециститах и холангитах.

2 столовые ложки смеси заваривают двумя стаканами кипятка, настаивают 20 мин., процеживают и пьют по полстакана 3 раза в день за 20 мин. до еды.

**Мочегонный:** *лист толокнянки — 3 части, цветы василька — 1 часть, корень солодки — 1 часть.* Этот сбор применяется главным образом при отеках сердечного происхождения и в некоторых слу-

чаях хронических отравлений для ускорения выведения яда из организма. 1 столовую ложку смеси заваривают стаканом кипятка, настаивают в течение 30 мин., процеживают и пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

**Поливитаминный:** *плоды шиповника — 1 часть, плоды черной смородины — 1 часть.* В сборе содержатся витамины С, $B_2$, К и Р, каротин и другие вещества.

2 чайные ложки смеси заваривают двумя стаканами кипятка, настаивают в течение часа, процеживают и пьют по полстакана 3—4 раза в день.

**Потогонный:** *плоды малины — 1 часть, соцветия липы — 1 часть.* Сбор применяют при простудных заболеваниях и при гриппе.

2 столовые ложки смеси заваривают 2 стаканами кипятка, процеживают и в горячем виде выпивают все сразу.

**Противогеморройный:** *александрийский лист — 1 часть, трава тысячелистника — 1 часть, кора крушины — 1 часть, плоды кориандра — 1 часть, корень солодки — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заваривают и пьют по 1 столовой ложке 4 раза в день.

**Слабительный:** *кора крушины — 3 части, лист крапивы — 2 части, трава тысячелистника — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заваривают стаканом кипятка, после остывания процеживают и выпивают все сразу для очистки кишечника.

**Успокоительный:** *лист мяты перечной — 2 части, лист трилистника — 2 части, корни и корневища валерианы — 1 часть, хмель — 1 часть.* Сбор применяется при повышенной раздражимости и плохом сне.

1 столовую ложку смеси заваривают стаканом кипятка, после остывания процеживают и пьют по столовой ложке 4—5 раз в день.

## СБОРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

### Атеросклероз

Арбуз, арония черноплодная, береза (лист), боярышник кроваво-красный, брусника, буквица лекарственная, вероника лекарственная, донник лекарственный, душица обыкновенная, зверобой продырявленный, земляника лесная, клевер луговой, крапива двудомная, кукуруза, лапчатка гусиная, лен посевной (семя), лук, малина обыкновенная, мята перечная, одуванчик лекарственный, паслен черный, подорожник большой, подсолнечник, роза дамасская, ромашка аптечная, рябина обыкновенная, слива, смородина черная,

солодка голая, спаржа, сушеница болотная, тысячелистник обыкновенный, укроп огородный, хвощ полевой, цикорий обыкновенный, чабрец, чеснок, шалфей лекарственный, шиповник коричный.

С б о р № 1: *плоды аронии — 1 часть, плоды земляники лесной — 1 часть, плоды боярышника — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают стаканом прокипяченной воды, нагревают на кипящей водяной бане 30 мин., охлаждают 10 мин. Процеживают. Доливают кипяченой водой до первоначального объема. Принимают в теплом виде по полстакана 3—4 раза в день за полчаса до еды.

С б о р № 2: *лист брусники — 3 части, трава донника — 3 части, трава душицы — 4 части, цветки цикория — 4 части, цветки календулы — 2 части, трава буквицы — 3 части, трава клевера — 2 части, лист мяты — 1 часть, семя льна — 1 часть, лист шалфея — 2 части.*

2—3 столовые ложки смеси заваривают на ночь 0,5 л кипятка в термосе. Процеживают. Принимают в теплом виде в три приема за полчаса до еды.

С б о р № 3: *плоды аронии — 2 части, плоды боярышника — 2 части, лист брусники — 1 часть, цветки ромашки — 1 часть, кукурузные рыльца — 1 часть.*

Одну столовую ложку смеси заливают стаканом прокипяченной воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин. Процеживают, доводят кипяченой водой количество настоя до первоначального объема. Принимают по полстакана 3 раза в день после еды.

С б о р № 4: *трава вероники — 2 части, трава донника — 2 части, трава зверобоя — 1 часть, лист крапивы — 1 часть, цветки ромашки — 2 части, семя льна — 1 часть, плоды паслена — 1 часть, плоды рябины — 1 часть, корень солодки голой — 1 часть, трава сушеницы — 1 часть, трава и цветки тысячелистника — 1 часть, лист мяты — 1 часть, плоды шиповника — 2 части.*

2—3 столовые ложки смеси заваривают на ночь в термосе 0,5 л крутого кипятка. Процеживают. Принимают в 3 приема за 30 мин. до еды в теплом виде.

С б о р № 5: *трава хвоща — 1 часть, лист березы — 1 часть, корень одуванчика — 1 часть, корневище пырея — 1 часть, корень мыльнянки — 1 часть, трава тысячелистника — 1 часть, плоды аронии — 1 часть, кукурузные рыльца — 1 часть.*

Одну столовую ложку смеси заливают стаканом кипящей воды и настаивают 30 мин. Процеживают. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день после еды.

С б о р № 6: *трава донника — 1 часть, плоды шиповника — 1 часть, плоды малины — 1 часть, лист крапивы — 1 часть, цветки каштана конского — 1 часть, цветки боярышника — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают стаканом крутого кипятка, настаивают 2 ч. Процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день после еды.

С б о р № 7: *трава вероники — 2 части, трава донника — 1 часть, трава мать-и-мачехи — 1 часть, трава одуванчика — 2 части, трава чабреца — 3 части, лист мяты — 1 часть, лист земляники — 1 часть, лист малины — 1 часть, лист подорожника — 1 часть, лист шалфея — 2 части, плоды боярышника — 2 части, плоды шиповника — 3 части, цветки клевера — 1 часть, цветки ромашки — 2 части.*

2—3 столовые ложки смеси заливают на ночь в термосе 0,5 л кипятка. Процеживают. Принимают в 3 приема за 30 мин. до еды в теплом виде.

Любые виды лечения, в том числе и растениями, могут лишь замедлить процесс развития атеросклероза, отодвинуть его. Поэтому, наряду с приемом препаратов из растений по совету врача, необходимы выбор рационального питания, нормализация труда, быта и отдыха больного, активные физические нагрузки, исключение вредных привычек, ограничение приема жареного, продуктов, богатых углеводами (сладости), холестерином, поваренной солью.

Рекомендуются разгрузочные диеты, увеличение потребления в свежем или переработанном виде овощей, фруктов, соков из растений, кулинарных изделий и фитопрепаратов, в состав которых входят рекомендованные растения.

Так как лечение атеросклероза проводится в течение многих лет, следует после 3—4 месяцев приема сбора делать перерыв на 1—2 недели, а затем сменить рецепт, выбрав один из указанных в справочнике, и продолжать курс лечения полтора-два года.

Возможно употребление сбора при отсутствии одного или двух компонентов. Чтобы исключить возможные побочные явления, следует вначале применять отдельные компоненты сбора.

Полезно при атеросклерозе употреблять измельченную *сухую морскую капусту* по чайной ложке (с соком, супом или водой, насыпать непосредственно перед употреблением) 2—3 раза в день, *чайный гриб, арбуз или его сок, лук, чеснок, цветки клевера,* приготовленные в виде салатов, свежие соки, в том числе с медом (на 1 часть сока — 2 части меда) по 1 столовой ложке смеси 3—4 раза в день перед едой.

Полезно сочетать (под наблюдением врача) прием *настоев трав* с теплыми ножными или общими ваннами из лекарственных растений.

## Гипертония, сердечная недостаточность

Арбуз обыкновенный, боярышник кроваво-красный, валериана лекарственная, виноград культурный, гвоздика, гледичия, гречиха посевная, земляника лесная, календула лекарственная, калина

обыкновенная, картофель, крапива двудомная, лук, мать-и-мачеха, миндаль обыкновенный, овес посевной, пастушья сумка, петрушка огородная, пшеница обыкновенная, рододендрон кавказский, смородина черная, сушеница болотная, укроп огородный, хрен обыкновенный, цикорий обыкновенный, чай, чеснок, яблоки.

Сбор № 8: *цветки календулы — 1 часть, корень валерианы — 1 часть, трава пустырника — 1 часть, кукурузные рыльца — 2 части, мочегонный чай — 1 часть.*

2—3 десертные ложки смеси заливают на ночь в термосе 2 стаканами кипятка. Процеживают. Принимают по полстакана 4—5 раз в день с медом при увеличении печени и отеках ног.

Сбор № 9: *трава тысячелистника — 3 части, лист мелиссы — 1 часть, корень валерианы — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси настаивают 3 часа в стакане холодной воды. Затем дают прокипеть на водяной бане 15 мин. Процеживают. Выпивают в несколько приемов за 1 день при нервном сердцебиении, сопровождаемом бессонницей.

Сбор № 10: *трава хвоща — 2 части, трава горца птичьего — 3 части, цветки боярышника — 5 частей.*

2 чайные ложки смеси заливают стаканом кипятка и настаивают 30 мин. Процеживают. Выпивают глотками в течение дня при сердечной слабости.

Сбор № 11: *плоды аниса — 2 части, трава тысячелистника — 1 часть, лист мелиссы — 1 часть, корень валерианы — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка. Дают остыть. Процеживают. Выпивают в 2—3 приема в течение дня при сердечных неврозах, сердечной слабости.

Сбор № 12: *цветки терна — 1 часть, цветки вереска — 1 часть, цветки боярышника — 1 часть, трава пустырника — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и отваривают на водяной бане 15 мин. Дают остыть. Процеживают. Отвар выпивают за 1 день глотками при пороке клапанов сердца.

Сбор № 13: *трава тысячелистника — 2 части, шишки хмеля — 2 части, корень валерианы — 3 части, лист мелиссы — 3 части.*

1 столовую ложку смеси заливают на ночь в термосе стаканом кипятка. Принимают в течение дня глотками при сердечных неврозах как успокаивающий сбор.

Сбор № 14: *трава хвоща — 2 части, трава горца птичьего — 3 части, цветки боярышника — 5 частей.*

1 столовую ложку смеси заливают на ночь в термосе 1 стаканом

кипятка. Процеживают. Принимают по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день при учащенном сердцебиении, раздражительности, бессоннице.

С б о р № 15: *цветки ромашки — 1 часть, листья мяты перечной — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть, плоды тмина — 1 часть, корень валерианы — 1 часть.*

1—2 столовые ложки смеси заливают стаканом воды, нагревают на водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин. Процеживают. Принимают утром 1 — 2 стакана, вечером 1 стакан при бессоннице.

С б о р № 16: *цветки липы — 1 часть, цветки бузины — 1 часть, цветки ромашки — 1 часть, трава мяты — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Процеживают. Принимают в горячем виде по 1 стакану 2—3 раза в день в качестве мочегонного и потогонного средства.

С б о р № 17: *трава душицы — 1 часть, лист мать-и-мачехи — 2 части, плоды малины — 2 части.*

1 столовую ложку смеси заливают на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Процеживают. Принимают в горячем виде на ночь как мочегонное и потогонное средство.

С б о р № 18: *плоды шиповника — 1 часть, плоды смородины (или малины, рябины, брусники) — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 15 мин. на водяной бане, настаивают 2 ч. в хорошо закрытой посуде. Принимают по полстакана 3 раза в день как витаминное средство.

С б о р № 19: *лист крапивы — 3 части, плоды рябины — 7 частей.*

1 столовую ложку смеси заваривают 2 стаканами кипятка на ночь в термосе. Процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день как витаминное средство.

С б о р № 20: *лист крапивы — 3 части, корень моркови — 3 части, плоды смородины — 1 часть, плоды шиповника — 3 части.*

1 столовую ложку смеси заваривают 2 стаканами кипятка, кипятят на водяной бане 10 мин., настаивают в термосе 4 ч. Процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день как витаминное средство.

С б о р № 21: *трава хвоща полевого — 1 часть, трава пустырника пятилопастного — 2 части, цветки боярышника кроваво-красного — 1 часть, трава сушеницы — 2 части.*

2 столовые ложки смеси заливают 1 стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин. Процеживают. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день при гипертонической болезни.

С б о р № 22: *цветки боярышника кроваво-красного — 1 часть, плоды аронии — 1 часть, трава астрагала шерстистоцветкового — 1 часть, лист барвинка малого — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин., настаивают 45 мин. Процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день при гипертонической болезни.

С б о р № 23: *цветки боярышника кроваво-красного — 5 частей, трава горца птичьего — 3 части, трава хвоща полевого — 2 части.*

2 чайные ложки смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин. Процеживают. Принимают в течение дня в 5—6 приемов при хронической сердечной недостаточности.

С б о р № 24: *цветки боярышника кроваво-красного — 1 часть, листья мяты — 3 части, плоды фенхеля — 2 части, корни валерианы — 4 части.*

Столовую ложку смеси заливают на ночь в термосе стаканом кипятка. Процеживают. Выпивают в течение дня в 3—5 приемов при сердечной недостаточности.

При гипертонической болезни у больных возможно нарушение функции желудочно-кишечного тракта (запоры или поносы). Поэтому в дополнение к указанным сборам необходимо назначать препараты растений, нормализующих стул.

При сердечно-сосудистых заболеваниях показано применение *отвара (настоя) овса* (полстакана зерен кипятят в 1 л воды 10 мин., настаивают 2 ч. Пьют по 1 стакану 3—4 раза в день), отвар *зеленого овса* в стадии созревания или *овсяной соломы, отрубей, пшеницы, стебля и корня петрушки.*

Тонизирующе и укрепляюще действуют теплые *ванны (ножные или общие) из настоя листа березы, цветков липы и душицы, сушеницы болотной, шишек хмеля, шалфея и чабреца* (по 1 столовой ложке каждого компонента на 1 процедуру, настаивают в 3 л кипятка в духовом шкафу 2 ч.) *или настой из овсяной соломы* (15—20 ванн на курс лечения в обоих случаях, 2—3 раза в неделю, по 15—20 мин.).

Из пищевого рациона необходимо исключить соленья, копченья, острые блюда, табак, алкоголь, крепкий кофе.

## Гипотония (артериальная гипотензия)

Аир болотный, алоэ древовидное, береза белая, вероника лекарственная, виноград культурный, девясил высокий, душица обыкновенная, зверобой продырявленный, земляника лесная, кипрей узколистный, крапива двудомная, малина обыкновенная, можжевельник обыкновенный, мята перечная, одуванчик лекарственный, пижма обыкновенная, подорожник большой, полынь горькая, смороди-

на черная, татарник колючий, тысячелистник обыкновенный, хвощ полевой, цикорий обыкновенный, шалфей мускатный, шиповник коричный.

Сбор № 25: *корень одуванчика — 2 части, корневище с корнями девясила — 0,5 части, лист березы — 2 части, трава вероники — 2 части, лист земляники лесной — 1 часть, лист крапивы — 1 часть, лист мяты перечной — 0,5 части, лист смородины — 1 часть, трава татарника — 5 частей, трава хвоща — 1 часть, плоды шиповника — 3 части.*

2—3 столовые ложки смеси заливают на ночь в термосе 0,5 л крутого кипятка. Процеживают. Принимают в три приема за полчаса до еды в теплом виде.

Сбор № 26: *цветки цикория — 1 часть, трава тысячелистника — 2 части, трава зверобоя — 7 частей, трава вероники — 1 часть, лист земляники — 1 часть, корневище аира — 0,5 части, плоды можжевельника — 0,5 части, плоды шиповника — 2 части.*

2—3 столовые ложки смеси заливают на ночь в термосе 0,5 л крутого кипятка. Процеживают. Принимают в три приема за полчаса до еды в теплом виде.

Сбор № 27. *трава тысячелистника — 1 часть, трава татарника — 7 частей, трава спорыша — 2 части, лист крапивы двудомной — 2 части, лист березы — 3 части, лист малины — 1 часть, лист мяты — 0,5 части, лист подорожника — 1 часть, плоды шиповника — 2 части, корневище с корнями девясила — 0,5 части.*

2—3 столовые ложки смеси заливают на ночь в термосе 0,5 л кипятка. Процеживают. Принимают в три приема за полчаса до еды в теплом виде.

Сбор № 28: *лист шалфея — 3 части, трава полыни — 1 часть, трава зверобоя — 5 частей, трава вероники — 2 части, цветки бессмертника — 2 части, цветки пижмы — 2 части, цветки цикория — 1 часть, корень одуванчика — 1 часть, корневище с корнями девясила — 1 часть.*

При нарушении функции желудочно-кишечного тракта (запоры или поносы) следует добавлять к сборам компоненты, нормализующие деятельность кишечника, такие, как *сок алоэ* (1—2 чайные ложки 3 раза в день до еды), оказывающий слабительное действие, или *порошок татарника* (1 чайная ложка 3—4 раза в день до еды), *можжевеловые ягоды,* которые повышают общий тонус и улучшают аппетит (в первый день — 4 ягоды, потом добавить по 1 ягоде, до 15 в день, затем уменьшить по одной до исходных четырех).

Нормализация артериального давления наступает через 2—3 недели, курс лечения сборами — 3—4 месяца.

Исключается употребление соленых, копченых, острых блюд, жирных продуктов, а также алкоголя, табака, кофе в больших дозах.

## СБОРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ЭНДОКРИННЫХ И ОБМЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

### Ожирение

Брусника, девясил высокий, календула лекарственная, крушина ломкая, кукурузные рыльца, липа мелколистная, мочегонный чай, можжевельник обыкновенный, мята перечная, одуванчик лекарственный, петрушка огородная, подорожник большой, солодка голая, спаржа лекарственная, стальник полевой, тысячелистник обыкновенный, укроп огородный, фенхель обыкновенный, фиалка трехцветная, хвощ полевой, чабрец, череда трехраздельная, цикорий, шалфей лекарственный, шиповник коричный.

Сбор № 1: *трава душицы — 2 части, лист и плоды земляники — 1 часть, корни одуванчика — 3 части, трава пустырника — 2 части, лепестки розы дамасской — 1 часть, побеги спаржи — 1 часть, трава и плоды укропа — 0,5 части, трава хвоща полевого — 1 часть, лист шалфея лекарственного — 3 части, лист мяты — 1 часть, плоды шиповника — 2 части, кукурузные рыльца — 5 частей.*

2—3 столовые ложки смеси заливают в термосе на ночь 0,5 л кипятка. Процеживают. Принимают в три приема за полчаса до еды в теплом виде.

Сбор № 2: *кукурузные рыльца — 5 частей, плоды тмина — 1 часть, трава фиалки — 1 часть, трава тысячелистника — 3 части, кора крушины — 5 частей.*

4 столовые ложки смеси заливают 1 л кипящей воды, кипятят на водяной бане 15 мин., настаивают 30 мин. Процеживают. Принимают по 2 стакана 2 раза в день за полчаса до еды.

Сбор № 3: *кора крушины — 3 части, корень цикория — 3 части, кукурузные рыльца — 5 частей, лист мяты перечной — 1 часть, плоды петрушки — 1 часть, корни одуванчика — 2 части, плоды фенхеля — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают 0,5 л кипящей воды, кипятят 30 мин. Процеживают. Принимают утром за 30 мин. до еды в теплом виде.

Сбор № 4: *трава чабреца — 2 части, корень солодки — 2 части, лист мяты — 1 часть, цветки бузины — 1 часть, кукурузные рыльца — 5 частей, плоды фенхеля — 1 часть, цветки ромашки — 1 часть, цветки липы — 1 часть.*

2—3 столовые ложки смеси заливают на ночь в термосе 0,5 л кипятка. Процеживают. Принимают по 1 стакану 2—3 раза в день за полчаса до еды.

Сбор № 5: *кора крушины — 2 части, трава тысячелистника — 2 части, плоды можжевельника — 1 часть, кукурузные рыльца — 5 частей.*

2 столовые ложки смеси заливают на ночь в термосе 0,5 л кипятка. Процеживают. Принимают в три приема перед едой.

С б о р № 6: *мочегонный чай — 1 часть, кукурузные рыльца — 3 части, трава череды — 1 часть, корни девясила — 1 часть, брусничный лист — 1 часть, корни одуванчика — 2 части, лист подорожника — 1 часть, цветки календулы — 1 часть.*

3—4 столовые ложки смеси заливают 3 стаканами кипятка, настаивают 2 ч. Процеживают. Принимают по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

При ожирении фитотерапию следует сочетать с соблюдением *строгой диеты*. В первую очередь следует снижать калорийность пищи. При постельном режиме она должна быть на 20—40% меньше рассчитанной для ходячих больных. Следует ограничить употребление мясных, рыбных, грибных супов, бульонов, подливок, крепкого чая, кофе, какао, шоколада, острых закусок и приправ, соли (до 3—5 г в сутки).

При ожирении различного происхождения разрешены *овощные супы* с использованием капусты *белокочанной и цветной, моркови, зеленого горошка, тыквы, кабачков*, в небольшом количестве *картофеля;* блюда и гарниры из овощей, содержащих углеводы в малом количестве: *все виды капусты, кабачки, огурцы, патиссоны, салат, спаржа, томаты, ревень черешковый, стручковая фасоль, редис.*

Не следует употреблять сырую капусту, бобовые, газированную воду, которые вызывают вздутие живота в результате скопления газов. Исключаются из рациона продукты, богатые холестерином (внутренние органы животных, мозги, икра). Должно быть ограничено количество животных жиров, жирных блюд, сдобных и мучных изделий. Употребление алкоголя запрещено. Общее суточное количество употребляемой жидкости в виде чая, молока, супов, киселя и т. д. не должно превышать 4—5 стаканов в день. Рекомендуется ежедневное употребление *ягод крыжовника* (по 100 г 2—3 раза в день до еды), *отвара шиповника;* перед сном — стакан кефира или простокваши.

## Ревматизм, подагра, воспаление суставов (артриты)

Арбуз, береза бородавчатая, брусника, бузина черная, василек синий, виноград, вишня, вяз, герань рассеченная, горец птичий, девясил высокий, дыня, заячья капуста, земляника, капуста, каперсы, каштан конский, кизил, клевер, крапива, красный перец, лавр благородный, лен посевной, лимон, липа, лопух большой, лук репчатый, мята перечная, облепиха, овес, огуречная трава, одуванчик лекарственный, ольха, орех грецкий, орех фундук, пастушья сумка, паслен сладко-горький, пижма, редька, репа, рябина, сельдерей

слива, смородина черная, сосна, спаржа, таволга вязолистная, татарник, фасоль, фиалка, хвощ полевой, хрен, хмель, чабрец, черника, чеснок, шиповник, щавель, яблоня.

Сбор № 7: *лист толокнянки — 1 часть, трава хвоща — 1 часть, трава горца птичьего — 1 часть, почки березы бородавчатой — 1 часть, кукурузные рыльца — 1 часть, цветки василька — 1 часть, стручки фасоли обыкновенной — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на водяной бане 10 мин., настаивают 30 мин. Процеживают. Принимают по 1/2—3/4 стакана 4—5 раз в день через 30—45 мин. после еды при подагре, ревматоидных артритах.

Сбор № 8: *корень лопуха — 3 части, корневище пырея — 2 части, трава фиалки — 3 части, трава вероники — 2 части.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипящей воды, кипятят на водяной бане 10 мин., настаивают 30 мин. Процеживают. Принимают по полстакана 4—5 раз в день через 30—45 мин. после еды при подагре.

Сбор № 9: *корневище аира — 1 часть, трава зверобоя — 1 часть, лист шалфея — 1 часть, лист толокнянки — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 10—15 мин. Процеживают. Принимают по 1 стакану 2 раза в день через 30 — 45 мин. после еды при подагре.

Сбор № 10: *лист березы — 1 часть, лист крапивы — 1 часть, трава фиалки — 1 часть, корень петрушки — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на водяной бане 10 мин., настаивают 20 мин. Процеживают. Принимают в теплом виде по 1/2—3/4 стакана 3—4 раза в день при подагре, ревматоидных артритах.

Сбор № 11: *корень стальника — 1 часть, корень мыльнянки — 1 часть, трава паслена сладко-горького — 1 часть, кора ивы — 1 часть.*

Столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на водяной бане 10 мин., настаивают 20 мин. Процеживают. Принимают по 1 стакану 3 раза в день через час после еды при ревматоидных артритах.

Лечение растениями при заболеваниях суставов основано на противовоспалительном, общеукрепляющем, обезболивающем, противоаллергическом и мочегонном действии. Кроме указанных сборов рекомендуется *настой ромашки, мяты, мочегонного чая, девясила, крапивы, березовых почек, брусничного листа, льняного семени, кукурузных рылец* (по десертной ложке на 1 л кипятка, настаивают 2 ч.). Принимают по стакану 4 раза в день с медом в течение 3—5 недель до улучшения самочувствия. При более продолжительном лечении (6—8 месяцев) через каждые 2 месяца делаются перерывы на 7—10 дней. Снимает боли в суставах питье *овсяного*

*отвара*, употребление *бульона из картофельных очистков.*

На больное место рекомендуют *компрессы из распаренной ромашки, бузины, хмеля, льняного семени, сенной трухи* и др. (отдельно или в смеси) по 15—20 мин. в течение 10—15 дней. Летом популярны компрессы на ночь из *листьев лопуха*, весной — *из листьев мать-и-мачехи*, зимой — *из листьев капусты*. Хороший эффект дает *свеженатертая кашица из черной редьки.*

В виде ванн назначают *бузину черную, душицу, крапиву, лопух, можжевельник, пижму, пырей, лист черной смородины, почки сосны, фиалку, хвощ, хмель, чабрец* в виде смеси трав (4 столовые ложки сбора на 1 л кипящей воды). Процеженный и охлажденный отвар добавляют в теплые ванны (37—40°С) ежедневно или через день (курс лечения — 10—15 ванн). Эффективны растирания пораженных суставов *спиртовыми настойками корня лопуха, можжевельника, пырея, хмеля, чабреца.*

При ревматизме и ревматоидном артрите назначаются щадящие *молочно-растительная или фруктово-овощная диеты*, богатые витаминами. При метаболических артритах 1 раз в неделю ставят лечебные клизмы *из ромашки, шалфея или вахты.*

Из питания исключают пуриносодержащие продукты: мясные супы, жареные мясо и рыбу, икру, мозги, печень, почки, бобовые, цветную капусту, крепкий кофе и чай, спиртное. Отварные мясо или рыба разрешаются не чаще двух раз в неделю.

Хорошие результаты дают разгрузочные дни (под наблюдением врача), которые показаны при ожирении, больным атеросклерозом, гипертонической болезнью, хроническим холециститом и панкреатитом, почечнокаменной болезнью. Противопоказаны разгрузочные дни при сахарном диабете и гипертиреозе.

## Сахарный диабет

Береза белая (лист), боярышник кроваво-красный, брусника (лист), бузина черная, вероника, галега лекарственная, горец птичий, зверобой продырявленный, земляника лесная, крапива двудомная, кукурузные рыльца, лавр благородный, лен посевной, лопух большой (корень), манжетка, можжевельник обыкновенный (плоды), мята перечная, окопник, омежник, орех грецкий, подорожник большой, сирень (почки), смородина черная (лист), солодка голая, спаржа лекарственная, сушеница болотная, фасоль обыкновенная, цикорий обыкновенный, чабрец, черника обыкновенная (лист), шелковица, шиповник коричный.

С б о р № 12: *лист черники — 1 часть, створки фасоли — 1 часть, семена льна — 1 часть, солома зеленого овса (измельченная) — 1 часть.*

3 столовые ложки смеси заливают на ночь 0,5 л крутого кипятка в термосе. Принимают в 3 приема за полчаса до еды в теплом виде.

С б о р № 13: *лист черники — 1 часть, створки стручков фасоли — 1 часть, лист шелковицы — 1 часть, лист лавра — 1 часть.*

2—3 столовые ложки смеси заливают 0,5 л крутого кипятка, кипятят 15 мин. на водяной бане, настаивают 30 мин. Процеживают. Принимают по 1 стакану 3—4 раза в день за полчаса до еды.

С б о р № 14: *лист черники — 3 части, створки стручков фасоли — 3 части, корень лопуха — 1 часть, семена льна — 1 часть, корни цикория — 1 часть.*

2—3 столовые ложки смеси настаивают в 0,5 л воды комнатной температуры 12 ч., затем кипятят 5 мин. на водяной бане, через час процеживают. Принимают по стакану 3—4 раза в день через час после еды.

С б о р № 15: *трава манжетки — 1 часть, плоды можжевельника — 2 части, семена льна — 2 части, лист черники — 4 части.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и кипятят на водяной бане 15 мин. Настаивают 30 мин., процеживают. Принимают по 1 стакану 2—3 раза в день за полчаса до еды.

С б о р № 16: *плоды омежника водяного — 1 часть, корень окопника лекарственного — 1 часть, корень лопуха — 1 часть, трава горца птичьего — 1 часть, трава галеги лекарственной — 2 части.*

2—3 столовые ложки смеси заливают на ночь 0,5 л крутого кипятка в термосе. Процеживают. Принимают 2—3 раза в день по стакану отвара.

С б о р № 17: *плоды боярышника кроваво-красного — 3 части, цветки бузины черной — 2 части, трава зверобоя продырявленного — 3 части, лист земляники лесной — 2 части, семя льна посевного — 2 части, лист мяты перечной — 2 части, лист подорожника большого — 3 части, лист смородины черной — 3 части, стручки фасоли обыкновенной — 5 частей, лист черники обыкновенной — 7 частей, плоды шиповника коричного — 2 части.*

2—3 столовые ложки смеси заливают на ночь 0,5 л крутого кипятка в термосе. Процеживают. Принимают в 3 приема за полчаса до еды.

С б о р № 18: *трава сушеницы — 1 часть, семя льна — 1 часть, кукурузные рыльца — 1 часть, мочегонный чай — 1 часть, успокоительный сбор — 1 часть, лист брусники — 1 часть, цветки ромашки — 1 часть, корень девясила — 1 часть.*

По 1 десертной ложке каждого растения заваривают на ночь 1 л кипятка в термосе. Процеживают. Принимают по 1 стакану 4 раза в день с медом за полчаса до еды.

Фитотерапия при сахарном диабете не заменяет, а лишь дополняет медикаментозное лечение, проводимое без перерывов, под наблюдением врача, в течение всей жизни больного. Соблюдение определенной *диеты* должно быть строжайшим. Включая в диету

больных диабетом «овсяные дни», можно значительно уменьшить количество сахара в крови и моче. Употребление алкоголя, табака, продуктов, содержащих сахарозу, следует исключить. Рекомендуются *хвойные ванны*.

## СБОРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

### Заболевания воспалительного характера

**Альгодисменорея**: анис обыкновенный, душица обыкновенная, калина обыкновенная, мелисса лекарственная, пустырник пятилопастный, ромашка аптечная, тмин обыкновенный, укроп душистый, фенхель обыкновенный, хмель обыкновенный.

**Гиперменструальный синдром** (маточные кровотечения): айва продолговатая, барбарис обыкновенный, горец перечный, горец почечуйный, горец птичий, калина обыкновенная, крапива двудомная, кровохлебка лекарственная, лапчатка прямостоячая, пастушья сумка, перец водяной, тысячелистник обыкновенный, хвощ полевой, шиповник.

**Простой острый вагинит**: аир болотный, горец почечуйный, дуб обыкновенный, душица обыкновенная, ежевика сизая, зверобой продырявленный, календула лекарственная, кровохлебка лекарственная, облепиха крушиновидная, ромашка аптечная, сосна обыкновенная, тимьян ползучий, черемуха обыкновенная, чистотел большой, шалфей лекарственный, эвкалипт шариковый.

С б о р № 1: *лист ежевики — 1 часть, лист березы — 1 часть, лист мяты — 1 часть, трава тысячелистника — 1 часть, кора крушины — 1 часть, корень валерианы — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Процеживают. Стакан настоя выпивают за 1 день глотками для регулирования менструаций при дисменорее.

С б о р № 2: *корневище пырея — 1 часть, кора калины — 1 часть, кора крушины — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Процеживают. Стакан настоя выпивают за 1 день глотками при дисменорее.

С б о р № 3: *цветки ромашки аптечной — 1 часть, цветки боярышника — 1 часть, трава тысячелистника — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на водяной бане 20 мин. Охлаждают 15 мин. и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день при альгодисменорее.

С б о р № 4: *трава лапчатки — 1 часть, лист мелиссы — 1 часть, кора крушины — 1 часть, корень валерианы — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают на ночь в термосе 1 стаканом

кипятка. Процеживают. Лечение начинают за 3—5 дней до начала ожидаемой менструации и заканчивают в первые дни появления. Принимают по стакану 4 раза в день в течение 5 дней.

С б о р № 5: *цветки терна — 1 часть, трава зверобоя — 1 часть, корень валерианы — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка. Дают остыть. Процеживают. Принимают вечером по 1 стакану настоя для стимуляции менструаций при олигоменорее на нервной почве.

С б о р № 6: *трава зверобоя — 1 часть, трава тысячелистника — 1 часть, плоды можжевельника — 1 часть, корень солодки — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка и кипятят на водяной бане 20—30 мин. Процеживают. Принимают вечером 2 стакана в теплом виде для стимуляции менструаций.

С б о р № 7: *трава горца перечного — 1 часть, лист крапивы — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 30 мин. Процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день при обильных менструациях.

С б о р № 8: *трава тысячелистника — 1 часть, трава лапчатки — 1 часть, лист малины — 1 часть, лист земляники лесной — 1 часть, кора дуба — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом воды, настаивают 4—6 ч., кипятят на водяной бане 20 мин. Процеживают. Принимают по 1 стакану в день в течение 5—8 дней при меноррагии и катаре кишечника.

С б о р № 9: *лист крапивы — 3 части, трава горца птичьего — 5 частей, цветки ромашки — 1 часть, кора дуба — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают 1 л кипящей воды, кипятят на водяной бане 30 мин. Процеживают. Употребляют в теплом виде для спринцеваний при гиперменструальном синдроме.

С б о р № 10: *лист шалфея — 1 часть, трава тысячелистника — 1 часть, кора дуба — 2 части.*

2 столовые ложки смеси заливают 1 л кипящей воды, кипятят на водяной бане 30 мин. Процеживают. Употребляют в теплом виде для спринцевания при гиперменструальном синдроме.

С б о р № 11: *трава зверобоя — 1 часть, трава тимьяна — 2 части, лист мать-и-мачехи — 2 части, лист крапивы — 1 часть, кора крушины — 1 часть, корневище аира — 2 части.*

2 столовые ложки смеси заливают на ночь в термосе 2 стаканами кипятка. Процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день при остром вагините.

С б о р № 12: *цветки ромашки — 1 часть, трава лапчатки — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают на ночь в термосе 2 стаканами кипятка. Процеживают. Употребляют для спринцеваний вагины при вульвовагините.

С б о р № 13: *трава душицы — 4 части, кора дуба — 6 частей, корни алтея — 1 часть.*

5 столовых ложек смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 2—3 мин. Процеживают. Используют в теплом виде для спринцеваний 2 раза в день (утром и вечером) при остром вагините.

С б о р № 14: *цветки ромашки — 5 частей, цветки просвирника — 2 части, лист шалфея — 3 части, лист грецкого ореха — 5 частей, кора дуба — 2 части.*

2 столовые ложки смеси заливают 1 л кипящей воды и кипятят на водяной бане 30 мин. Дают остыть. Процеживают. Используют для спринцевания и вагинальных тампонов при белях.

При воспалительных заболеваниях матки и придатков рекомендуется: *подорожник большой, календула лекарственная, желчегонный сбор, мочегонный чай, пустырник пятилопастный, ромашка аптечная* (по десертной ложке на литр кипятка). Принимают по 1 стакану 4 раза в день с медом.

При выделениях (белях), кроме приведенных сборов, показано спринцевание *настоем травы подорожника и ромашки* (по 1 столовой ложке каждой травы на 1/2 л кипятка. Настаивают 1 ч.). Применяют утром и вечером. Кроме того, вводят через день по 30 мл касторового масла (особенно при язвочках). При эрозии шейки матки назначают смазывания *облепиховым маслом*. При трихомонадных кольпитах прописывают *препараты лука, чеснока, дуба, кровохлебки*.

В случае обильных менструаций используют также *настой крапивы двудомной, пастушьей сумки* (1 : 20), *успокоительный чай, пустырник пятилопастный* (по 1 десертной ложке на 1 л кипятка). Принимают по 1 стакану 4 раза в день.

Для нормализации болезненного менструального цикла рекомендуются *мята перечная, ветрогонный сбор, пустырник пятилопастный, березовые почки, ромашка аптечная* (по 1 десертной ложке на 1 л кипятка). Принимают по 1 стакану 4 раза в день. При дисменорее прописывают *калину*.

## Климактерий

Анис обыкновенный, боярышник кроваво-красный, бузина черная, валериана лекарственная, ежевика сизая, календула лекарственная, крушина ломкая, лапчатка гусиная, липа сердцевидная, можжевельник, мята перечная, орех грецкий, просвирник, пырей ползучий, ромашка аптечная, солодка голая, стальник пашенный, терн колючий, тысячелистник обыкновенный, фенхель обыкновенный, фиалка трехцветная, хмель обыкновенный.

С б о р № 15: *цветки календулы — 2 части, цветки просвирника — 2 части, плоды аниса — 3 части, трава фиалки — 3 части, цветки бузины — 3 части, корень стальника — 3 части, кора крушины — 3 части, корень солодки — 3 части.*

2 столовые ложки смеси заливают на ночь в термосе 0,5 л кипятка. Процеживают. Принимают по 2 стакана настоя в день глотками.

С б о р № 16: *трава лапчатки — 1 часть, трава тысячелистника — 1 часть, цветки ромашки — 1 часть, трава чистотела — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают на ночь в термосе 0,5 л кипятка. Процеживают. Принимают утром и вечером по 1 стакану настоя натощак глотками при климактерическом синдроме.

С б о р № 17: *трава полыни горькой — 1 часть, лист мяты — 1 часть, плоды фенхеля — 2 части, кора крушины — 3 части.*

2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин. Процеживают. Принимают по 1 стакану 2 раза в день (утром и вечером) при климактерическом синдроме.

С б о р № 18: *цветки липы — 1 часть, лист мяты — 1 часть, трава полыни — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть, кора крушины — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами воды, кипятят на водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин. Процеживают. Принимают по 1 стакану утром и вечером глотками при климактерическом синдроме.

С б о р № 19: *трава тимьяна — 1 часть, трава душицы — 1 часть, трава тысячелистника — 1 часть, трава полыни — 2 части, лист шалфея — 2 части, почки сосновые — 2 части, корневище аира — 1 часть.*

10 столовых ложек смеси заливают 3 л кипящей воды, кипятят 3 мин. Охлаждают 30 мин. Процеживают. Используют для общих ванн 2 раза в неделю. Длительность процедуры — 15 мин. (при климактерическом синдроме).

С б о р № 20: *лист ореха грецкого — 1 часть, корень стальника — 1 часть, корневище пырея — 2 части, плоды можжевельника — 2 части.*

2 столовые ложки смеси заливают на ночь в термосе 2 стаканами кипятка. Процеживают. Принимают утром и вечером по 1 стакану настоя.

С б о р № 21: *цветки терна — 1 часть, трава фиалки трехцветной — 1 часть, лист ореха — 1 часть, корневище первоцвета — 1 часть, корень аниса дикого — 1 часть, кора крушины — 3 части.*

2 столовые ложки смеси заливают на ночь в термосе 2 стаканами кипятка. Процеживают. Принимают в течение дня глотками.

В климактерический период назначают: *пустырник пятилопастный, успокоительный чай, тысячелистник, сушеницу болотную* (по 1 чайной ложке), *цветки боярышника, желчегонный чай* (по 1 десертной ложке остальных трав на 1 л кипятка). Принимают по 1 стакану 4 раза в день с медом, 1 раз — перед сном со столовой ложкой меда.

В период климактерия часто отмечаются учащение сердцебиение, головокружение, бессонница, зудящие сыпи, мигрень и др. Все это может сочетаться с хроническими заболеваниями и разнообразными отклонениями от нормального течения обменных процессов, другими сопутствующими заболеваниями. Поэтому при недомогании в период климактерия фитотерапия, лечебное питание должны назначаться только врачом, который, зная особенности заболевания и состояния организма пациента, может дать правильный совет, ибо то, что одному больному полезно, другому может быть вредно.

При всех заболеваниях женских половых органов необходимо следить за регулярным ежедневным очищением кишечника. Рекомендуется в основном *молочно-овощная диета.*

## Нарушение лактации у кормящих женщин

Сбор № 22: *лист грецкого ореха — 1 часть, лист шалфея — 4 части, соплодия хмеля — 2 части.*

1 столовую ложку смеси заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 1 ч., процеживают. Принимают по полстакана 3—4 раза в день через час после еды для ограничения секреции молока.

Сбор № 23: *соплодия хмеля — 1 часть, лист шалфея — 1 часть.*

3 чайные ложки смеси заливают 3 стаканами кипящей воды, кипятят 10 мин. на водяной бане, настаивают 15 мин. Процеживают. Принимают по стакану 2—3 раза в день после еды для ограничения секреции молока.

Сбор № 24: *плоды аниса — 1 часть, плоды укропа — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси хорошо измельчают в ступке, заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 30 мин. Процеживают. Принимают по полстакана 2—3 раза в день через час после еды для усиления секреции молока.

Сбор № 25: *плоды аниса — 1 часть, трава душицы — 1 часть, лист мелиссы — 1 часть, трава галеги — 3 части, плоды фенхеля — 4 части.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин. Процеживают. Принимают по полстакана 2—3 раза в день через час после еды для усиления секреции молока.

С б о р № 26: *ветрогонный сбор — 1 часть, лист крапивы — 1 часть, плоды аниса — 1 часть.*

3 десертные ложки смеси заливают 1 л кипятка и настаивают 2 ч. Процеживают. Принимают по 1 стакану 4 раза в день через час после еды с 1 чайной ложкой меда для усиления секреции молока.

Общее количество жидкости вместе с настоем не должно быть меньше 3 л (соки, бульоны, молочные продукты и др.).

## СБОРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КОЖИ

Аир болотный, алоэ древовидное, береза белая, бузина черная, виноград культурный, вяз гладкий, горох посевной, гречиха посевная, дуб черешчатый, душица обыкновенная, ежевика кавказская, заячья капуста, земляника лесная, исландский мох, календула лекарственная, калина обыкновенная, капуста белокочанная, картофель, клевер луговой, клещевина (касторовое масло), крапива двудомная, кровохлебка лекарственная, лавр благородный, лапчатка гусиная, лен посевной, лимон обыкновенный, липа сердцевидная, лопух большой, лук, малина, мандарин, мать-и-мачеха, морковь, мята перечная, облепиха крушиновидная, овес посевной, огурец, огуречная трава, одуванчик лекарственный, орех грецкий (листья), орех фундук, подорожник большой, подсолнечник посевной, рожь посевная, ромашка аптечная, сельдерей пахучий, слива обыкновенная, смородина черная, солодка голая, сосна лесная, сушеница болотная, тыква обыкновенная, фасоль обыкновенная, хрен обыкновенный, цикорий обыкновенный, черника обыкновенная, чеснок посевной, шелковица, шиповник майский, щавели кислый и конский, яблоня, ячмень обыкновенный.

### Болезни и повреждения кожи

**Гипергидроз:** алтей лекарственный, дуб обыкновенный.

**Дерматиты:** алоэ древовидное, алтей лекарственный, береза повислая и белая, солодка голая, фиалка трехцветная, хмель обыкновенный, шиповник майский.

**Обыкновенные угри:** алоэ древовидное, береза повислая, зверобой продырявленный, календула лекарственная, крапива двудомная, лопух большой, ромашка аптечная, тысячелистник обыкновенный, хвощ полевой, череда трехраздельная.

**Ожоги:** айва продолговатая, алоэ древовидное, бузина черная, дуб обыкновенный, зверобой продырявленный, календула лекарственная, крапива двудомная, лапчатка прямостоячая, лопух большой, облепиха крушиновидная, окопник лекарственный, орех грецкий, подорожник большой, сушеница болотная, черника обыкновенная.

**Обморожения:** дуб обыкновенный, календула лекарственная, облепиха крушиновидная, ромашка аптечная.

**Пролежни:** облепиха крушиновидная, плавун булавовидный, шиповник майский.

**Трофические язвы, раны, чирьи, нарывы:** алоэ древовидное, береза повислая, буквица лекарственная, вахта трехлистная, горец мясокрасный, гречиха посевная, донник лекарственный, зверобой продырявленный, земляника лесная, календула лекарственная, крапива двудомная, липа сердцевидная, можжевельник кавказский, облепиха крушиновидная, окопник лекарственный, орех грецкий, подорожник большой, сушеница болотная, черника обыкновенная.

**Экзема:** алтей лекарственный, береза белая, горец змеиный, душица обыкновенная, ежевика сизая, календула лекарственная, лапчатка прямостоячая, лопух большой, мята перечная, орех грецкий, подорожник большой, ромашка аптечная, солодка голая, сосна обыкновенная, сушеница болотная, фиалка трехцветная, хвощ полевой, черника обыкновенная, шалфей лекарственный, яснотка белая.

С б о р № 1: *кора дуба — 1 часть, корневище аира — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на водяной бане 10 мин. Употребляют для компрессов и ванн при воспалении кожи, мокнущих сыпях.

С б о р № 2: *лист шалфея — 1 часть, лист мяты — 1 часть, цветки ромашки — 1 часть.*

3 столовые ложки смеси заливают 4 стаканами крутого кипятка, настаивают 30 мин. Процеживают. Употребляют для примочек при жирной коже лица и угревой сыпи.

С б о р № 3: *трава хвоща — 1 часть, цветки липы — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают полчаса. Процеживают. Смоченными настоем тампонами протирают лицо при жирной коже и угревой сыпи.

С б о р № 4: *цветки мальвы — 1 часть, цветки ромашки — 1 часть, трава донника — 1 часть, корень алтея — 1 часть, семя льна — 3 части.*

2—3 столовые ложки смеси заливают кипящей водой до образования кашицеобразной массы. Массу заворачивают в ткань и прикладывают к больному месту как мягчительную припарку.

С б о р № 5: *лист крапивы — 1 часть, лист березы — 1 часть, кора крушины — 1 часть, семена льна — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипящей воды, кипятят 10 мин., настаивают 30 мин. Принимают по 1 стакану на ночь при кожных сыпях, вызванных хроническими запорами.

С б о р № 6: *трава хвоща — 1 часть, трава череды — 1 часть, лепестки цветков шиповника — 1 часть, цветки календулы — 1 часть, лист ежевики — 1 часть, кора дуба — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипящей лоды, кипятят на водяной бане 10 мин., настаивают 2 ч. Применяют в виде примочек и обмываний при воспаленной коже, сыпях.

Сбор № 7: *трава паслена сладко-горького — 1 часть, трава фиалки — 4 части, трава череды — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси («Аверин чай») заливают стаканом кипящей воды, настаивают 1 час. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при золотухе у детей; используется для ванн.

Сбор № 8: *трава фиалки — 2 части, трава череды — 2 части, лист ореха грецкого — 1 часть, лист смородины черной — 2 части, лист земляники — 2 части, цветки тысячелистника — 2 части, корень лопуха — 2 части, корень цикория — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин. Принимают по 1/4—1/3 стакана 5—6 раз в день до еды при экземе, кожных сыпях.

Сбор № 9: *трава горца перечного — 4 части, корни горечавки желтой — 1 часть, трава полыни горькой — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают 0,5 л кипящей воды, кипятят 5 мин. Дают остыть. Процеживают. Принимают по полстакана 4 раза в день при экземе.

Сбор № 10: *лист крапивы двудомной — 1 часть, трава душицы — 1 часть, трава череды — 1,5 части, трава фиалки — 1 часть, цветки ромашки аптечной — 1 часть, трава тимьяна ползучего — 1 часть, трава хвоща полевого — 1 часть, корень валерианы лекарственной — 1,5 части, корень солодки голой — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают 0,5 л кипящей воды, кипятят 5 мин. Процеживают. Принимают по полстакана 4 раза в день при нейродермите и экземе.

Сбор № 11: *трава фиалки — 1 часть, лист ореха грецкого — 1 часть, корни лопуха — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают стаканом кипятка, настаивают до полного охлаждения. Процеживают. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день при крапивнице.

Сбор № 12: *лист мелиссы — 1 часть, соплодия хмеля — 1 часть, корень валерианы — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают до полного охлаждения. Процеживают. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день при крапивнице.

Сбор № 13: *трава хвоща — 2 части, трава зверобоя — 3 части, трава череды — 3 части, трава чистотела большого — 1 часть, цветки бузины черной — 2 части, кукурузные рыльца — 2 части, лист брусники — 2 части, корневище аира — 3 части, корни девясила — 2 части.*

1 столовую ложку смеси заливают на ночь в термосе стаканом кипятка. Процеживают. Принимают по полстакана утром и вечером после еды при псориазе.

С б о р № 14: *трава душицы — 1 часть, лист шалфея — 2 части, трава зверобоя продырявленного — 2 части, цветки календулы — 1 часть, цветки ромашки — 1 часть, лист крапивы — 2 части, лист подорожника — 2 части.*

2—3 столовые ложки смеси заливают в термосе на ночь 2 стаканами кипятка. Процеживают. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день до еды для лечения витилиго.

С б о р № 15: *лист подорожника большого — 1 часть, плоды кориандра — 1 часть, трава зверобоя — 1 часть, трава череды — 1 часть, трава сушеницы — 1 часть, корень солодки — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают в термосе на ночь 1 стаканом кипятка. Процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день после еды при трофических язвах на почве тромбофлебита.

С б о р № 16: *лист мяты — 1 часть, лист подорожника — 1 часть, лист мать-и-мачехи — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15—20 мин. Процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день при фурункулезе.

С б о р № 17: *корни солодки — 1 часть, кора крушины — 2 части, лист березы бородавчатой — 2 части, плоды фенхеля — 2 части, цветки бузины — 2 части, трава фиалки — 2 части.*

Столовую ложку смеси заливают стаканом воды, кипятят на водяной бане 15 мин. Охлаждают. Процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день при фурункулезе.

С б о р № 18: *корень солодки — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть, кора крушины ольховидной — 1 часть, корень лопуха — 1 часть, корень одуванчика — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают на ночь в термосе 2 стаканами кипятка. Процеживают. Принимают в горячем виде по 1/2—2/3 стакана за 30 мин. до еды 3 раза в день для повышения функции пищеварительных органов и почек при кожных болезнях.

С б о р № 19: *цветки ромашки — 2 части, трава фиалки — 1 часть, трава хвоща — 1 часть, трава зверобоя — 2 части, трава тысячелистника — 1 часть, цветки календулы — 2 части, кора дуба — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин. Процеживают. Назначают в виде компресса и для промывания трофических язв несколько дней подряд.

При ранениях, ожогах, нарывах, ссадинах прикладывают к пораненному месту *свежие листья подорожника или лопуха, свекольный лист. Кашица из листьев лопуха, подорожника* или *одуванчика* накладывается на место укуса змей, животных, насекомых. Издавна гнойные незаживающие раны лечили *повязками со свежим морковным соком:* в течение дня слои повязки, прилежащие к ранам, смачивают соком 2—3 раза, на другой день повязка меняется.

При различных сыпях, угрях, воспалении конъюнктивы глаз и т. д. назначают обмывание пораженных поверхностей концентрированным *настоем* (2—3 столовые ложки сбора на 1 стакан воды) *подорожника, череды* или *корней лопуха.* Одновременное употребление менее концентрированных настоев этих трав внутрь способствует более быстрому выздоровлению. К ним можно добавить *календулу, девясил* (по 1 десертной ложке). Местное применение *облепихового масла* (наряду с приемом внутрь) при долго не заживающих ранах и язвах ускоряет процессы их заживания.

Целесообразно использовать общие горячие *ванны с настоем подорожника, девясила, череды, корней* или *листьев лопуха, сенной трухи* и др. На ванну берут 100—200 г растения, предварительно настояв и процедив настой. Втирание свежего чесночного сока в бородавки дает положительный эффект.

При рожистом воспалении кожи показаны общие теплые ванны (хвойные или с чередой), не рекомендуется употребление мяса, жира, лука, чеснока, колбас, консервов. Нельзя прикладывать на больное место мазевые повязки. Следует хорошо растирать кожу суконкой и закрывать пораженные участки плотной шерстяной тканью, больше есть овощей, фруктов, соков, кисломолочных продуктов.

## Выпадение волос (облысение)

Аир болотный, вереск обыкновенный, герань рассеченная, горчица, зверобой продырявленный, календула лекарственная, клещевина, крапива двудомная, кукурузные рыльца, лопух большой, лук, мать-и-мачеха обыкновенная, мох, мята перечная, орех фундук, петрушка посевная, подорожник большой, ромашка аптечная, туя, хмель обыкновенный, чеснок.

Сбор № 20: *лист крапивы — 1 часть, лист мать-и-мачехи — 1 часть, корни лопуха — 1 часть, соплодия хмеля — 1 часть.*

6 столовых ложек смеси заливают 1 л кипящей воды, настаивают 30 мин. Процеживают. Употребляют в течение недели для мытья головы (через день) при выпадении волос, перхоти, зуде кожи.

Сбор № 21: *семена горчицы — 3 части, лист шалфея — 2 части.*

2 столовые ложки смеси заливают 0,5 л кипяченой воды комнатной температуры и настаивают 20 мин. Применяют в виде компрессов для улучшения снабжения кожи кровью.

Сбор № 22: *трава герани — 1 часть, лист крапивы — 1 часть.*

4 столовые ложки смеси заливают 1 л кипящей воды, настаивают 30 мин. Применяют для мытья головы (через день) для укрепления волос.

Сбор № 23: *трава вереска — 1 часть, лист крапивы — 1 часть, корень лопуха — 1 часть, соплодия хмеля — 1 часть.*

6 столовых ложек смеси заливают 1 л кипящей воды, кипятят 10 мин., настаивают полчаса. Процеживают. Применяют для мытья головы (через день) при выпадении волос.

Сбор № 24: *корни лопуха большого — 1 часть, цветки календулы — 1 часть, соплодия хмеля — 1 часть.*

4 столовые ложки смеси заливают 1 л кипящей воды, кипятят на водяной бане 15 мин. Процеживают. Применяют для мытья головы (через день) при выпадении волос.

Сбор № 25: *лист подорожника большого — 1 часть, трава зверобоя продырявленного — 1 часть, корни лопуха большого — 1 часть, лист крапивы — 1 часть, цветки календулы — 1 часть, лист мяты перечной — 1 часть, кукурузные рыльца — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин. Процеживают. Доливают кипяченой водой до первоначального объема. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день при выпадении волос.

Для укрепления волосяных луковиц, при появлении перхоти, сухости кожи рекомендуется втирать в кожу головы *касторовое или репейное масло,* натирать кожу *свежей луковицей* на ночь с последующим мытьем утром головы детским или содержащим хну мылом. Неплохо 2—3 раза в неделю ополаскивать голову *настоем крапивы и мать-и-мачехи* (по 3 столовые ложки каждой травы заливают 1 л крутого кипятка, настаивают 1 час, процеживают), предварительно обмыв волосы дегтярным мылом или яичным желтком. Не вытирая, дать высохнуть.

Для укрепления волос кроме указанных средств рекомендуются извлечения из мыльнянки, крапивы, сок березы повислой, а также эфирное масло березовых почек, которое стимулирует рост волос. Полезно также мыло, содержащее березовый или можжевеловый деготь.

## СБОРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

### Астма бронхиальная, бронхоэктическая болезнь, пневмония, туберкулез легких

Алтей лекарственный, береза белая (почки), буквица лекарственная, вахта трехлистная, вероника лекарственная, горец птичий, девясил высокий, донник лекарственный, дягиль лекарственный, зверобой продырявленный, земляника лесная, календула лекарственная, клевер луговой, коровяк скипетровидный, кипрей узколистный, липа сердцевидная, малина обыкновенная, мать-и-мачеха, можжевельник обыкновенный, одуванчик лекарственный, пер-

воцвет весенний, подорожник большой, пырей ползучий, солодка голая, сосна обыкновенная, тмин обыкновенный, тимьян ползучий, тысячелистник обыкновенный, фенхель обыкновенный, шалфей лекарственный.

**Бронхит (острый и хронический)**

Абрикос обыкновенный, аир болотный, алтей лекарственный, анис обыкновенный, бузина черная, буквица лекарственная, виноград культурный, вишня обыкновенная, гречиха посевная, груша обыкновенная, девясил высокий, душица обыкновенная, дягиль лекарственный, истод сибирский, инжир обыкновенный, калина обыкновенная, капуста белокочанная, клевер луговой, клюква, коровяк густоцветковый, крапива двудомная, лапчатка прямостоячая, лен посевной, липа сердцевидная, лук репчатый, малина обыкновенная, мандарин, мать-и-мачеха, миндаль обыкновенный, морковь посевная, мята перечная, огурец посевной, одуванчик лекарственный, первоцвет весенний, подорожник большой, пшеница обыкновенная, редька огородная, рожь посевная, ромашка аптечная, смородина черная, солодка голая, сосна обыкновенная, тимьян ползучий, тмин обыкновенный, укроп душистый, фенхель обыкновенный, фиалка трехцветная, хрен деревенский, чабрец, чеснок посевной, шелковица, шиповник коричный, яблоня, ячмень.

**Катар верхних дыхательных путей (простудные заболевания)**

Айва продолговатая, алтей лекарственный, березовые почки, бузина черная, виноград культурный, вишня обыкновенная, девясил высокий, душица обыкновенная, ежевика кавказская, инжир обыкновенный, исландский мох, календула лекарственная, калина обыкновенная, картофель, клевер полевой, крапива двудомная, лавр благородный, лапчатка гусиная, лен посевной, липа сердцевидная, лук репчатый, малина обыкновенная, мать-и-мачеха, морковь посевная, огурец посевной, ольховые шишки, орех грецкий, подорожник большой, подсолнечник, пшеница посевная, редька посевная, репа огородная, ромашка аптечная, свекла обыкновенная, смородина черная, солодка голая, укроп огородный, хрен деревенский, чабрец, чайный гриб, черника обыкновенная, чеснок посевной, шалфей лекарственный, шиповник коричный, шелковица, ячмень обыкновенный.

**Кровохарканье, легочное кровотечение**

Буквица лекарственная, вахта трехлистная, горец змеиный, горец перечный, горец почечуйный, горец птичий, дуб черешчатый, земляника лесная, крапива двудомная, кровохлебка лекарственная, лапчатка прямостоячая, мята перечная, пастушья сумка, подорожник большой, полынь обыкновенная, пырей ползучий, тысячелистник обыкновенный, хвощ полевой, шалфей лекарственный, щавель конский, яснотка белая.

С б о р № 1: *цветки коровяка — 1 часть, цветки мальвы — 1 часть, лист мать-и-мачехи — 1 часть, корень алтея — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин. Процеживают. Полощут рот и горло несколько раз в день при воспалительных процессах.

С б о р № 2: *плоды фенхеля — 1 часть, лист мяты — 1 часть, цветки ромашки — 1 часть, лист шалфея — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин. Процеживают. Полощут рот и горло несколько раз в день при воспалительных процессах.

С б о р № 3: *корневище аира — 1 часть, корень алтея — 2 части, цветки ромашки — 2 части, трава донника — 2 части, семя льна — 3 части.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин. Процеживают. Полощут рот и горло несколько раз в день при воспалительных процессах.

С б о р № 4: *кора дуба — 6 частей, трава душицы — 4 части, корень алтея — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 20 мин. Процеживают. Полощут рот и горло несколько раз в день при воспалительных процессах.

С б о р № 5: *лист подорожника — 3 части, корень солодки — 3 части, лист мать-и-мачехи — 4 части.*

1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин. Процеживают. Принимают в теплом виде по полстакана через 3 ч. при кашле.

С б о р № 6: *корень алтея — 1 часть, корень солодки — 1 часть, плоды аниса — 1 часть, лист шалфея — 1 часть, почки сосны — 1 часть, трава тимьяна — 1 часть.*

1—2 столовые ложки смеси заливают стаканом кипятка. Настаивают 20 мин. Процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день после еды при кашле.

С б о р № 7: *цветки коровяка — 2 части, лист мать-и-мачехи — 4 части, плоды аниса — 2 части, корень алтея — 8 частей, корень солодки — 3 части, корневище ириса — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин. Процеживают. Принимают по полстакана 3—4 раза в день после еды при кашле.

С б о р № 8: *цветки коровяка — 1 часть, лист мать-и-мачехи — 2 части, плоды фенхеля — 1 часть, корень алтея — 4 части, корень солодки — 2 части.*

1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин. Процеживают. Принимают при кашле.

С б о р № 9: *корень алтея — 2 части, лист мать-и-мачехи — 2 части, трава душицы — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипящей воды, на-

стаивают 20 мин. Процеживают. Принимают в теплом виде по полстакана после еды 3—4 раза в день при кашле.

С б о р № 10: *трава фиалки — 2 части, слоевище исландского мха — 2 части, трава тимьяна — 2 части, корни солодки — 1 часть, трава зверобоя — 1 часть, лист шалфея — 1 часть, лист березы — 1 часть, корни лопуха — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин. Процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день при хронической пневмонии.

С б о р № 11: *цветки бузины — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть, цветки липы — 2 части, трава фиалки — 2 части.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом воды, настаивают 2 ч., кипятят 5 мин., охлаждают. Процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день при остром и хроническом бронхите.

С б о р № 12: *лист мать-и-мачехи — 2 части, цветки коровяка — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть, корни солодки — 2 части, корни алтея — [illegible] части.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом воды, кипятят 5 мин., охлаждают. Процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день при бронхите.

С б о р № 13: *корень алтея — 2 части, корень солодки — 2 части, почки сосновые — 1 часть, лист шалфея — 1 часть, плоды аниса — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают на ночь в термосе стаканом кипятка. Процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 4—5 раз в день в качестве отхаркивающего и при бронхите.

С б о р № 14: *лист мать-и-мачехи — 1 часть, цветки коровяка — 1 часть, лист подорожника — 1 часть, корень солодки — 1 часть, трава фиалки — 1 часть, лист медуницы — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 5 мин., настаивают 30 мин. Процеживают. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день после еды при кашле, трахеите, бронхите.

С б о р № 15: *лист подорожника — 2 части, лист мать-и-мачехи — 1 часть, трава хвоща — 3 части, цветки первоцвета — 4 части.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч. Процеживают. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день после еды при кашле, трахеите, бронхите.

С б о р № 16: *лист подорожника — 1 часть, трава фиалки — 1 часть, трава росянки — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин. Процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3—4 раза в день при судорожном кашле, коклюше.

С б о р № 17: *лист мать-и-мачехи — 4 части, лист подорожника — 3 части, слоевища исландского мха — 3 части, лист смородины черной — 3 части, трава фиалки трехцветной — 3 части, корни солодки — 1 часть, плоды аниса — 1 часть.*

2—3 столовые ложки смеси заливают стаканом кипятка, доводят до кипения, настаивают 2 ч., вновь доводят до кипения и настаивают 2 ч. Процеживают. Принимают по полстакана 3—4 раза в день при бронхиальной астме.

С б о р № 18: *трава тимьяна — 1 часть, почки сосновые — 1 часть, плоды аниса — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин. Процеживают. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день при бронхиальной астме.

С б о р № 19: *корень алтея — 1 часть, трава тимьяна — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин. Процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день после еды при кашле, коклюше, бронхите, бронхиальной астме.

С б о р № 20. *трава тимьяна — 1 часть, трава мать-и-мачехи — 1 часть, трава фиалки — 1 часть, корень девясила — 1 часть, плоды аниса — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день после еды при бронхите, бронхиальной астме.

С б о р № 21: *лист земляники — 2 части, лист шалфея — 2 части, лист мелиссы — 2 части, трава тимьяна — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин. Процеживают. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день при кашле, трахеите, бронхите, бронхиальной астме.

С б о р № 22: *лист подорожника — 3 части, лист мать-и-мачехи — 3 части, плоды фенхеля — 2 части, почки сосны — 4 части.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день после еды при кашле, бронхите, бронхиальной астме.

С б о р № 23: *лист мать-и-мачехи — 1 часть, цветки бузины — 1 часть, кора ивы белой — 1 часть, плоды шиповника — 2 части, плоды аниса — 2 части.*

2 столовые ложки смеси заливают 1 стаканом воды, настаивают 2 ч., кипятят 5 мин. на водяной бане. Процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день при бронхоэктической болезни.

С б о р № 24: *трава душицы — 1 часть, трава зверобоя — 1 часть, трава хвоща — 3 части, трава горца птичьего — 3 части, корни девясила — 3 части, корневище лапчатки — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаи-

вают 15—20 мин. Процеживают. Принимают по полстакана 3—4 раза в день при бронхоэктической болезни.

С б о р № 25: *трава яснотки — 4 части, лист шалфея — 3 части, трава хвоща — 2 части, трава тысячелистника — 2 части, трава горца птичьего — 4 части, лист подорожника — 4 части, лист мяты — 2 части, корень щавеля конского — 2 части, корневище с корнями кровохлебки — 3 части.*

2—3 столовые ложки смеси заливают на ночь в термосе 0,5 л кипятка. Процеживают. Принимают в течение дня в 3—4 приема в качестве кровоостанавливающего средства.

С б о р № 26: *трава полыни — 4 части, трава пастушьей сумки — 3 части, трава горца почечуйного — 2 части, лист вахты — 2 части, корневище горца змеиного — 2 части, корневище лапчатки — 2 части, корневище пырея — 3 части.*

2—3 столовые ложки смеси заливают на ночь в термосе 0,5 л кипятка. Процеживают. Принимают в течение дня в 3—4 приема при кровохарканье, легочных кровотечениях, туберкулезе легких.

В качестве основы при заболеваниях органов дыхания можно использовать *грудной сбор* (по 1 столовой ложке), добавляя *девясил, плоды аниса, солодковый корень* (все по 1 чайной ложке на 2 стакана кипятка). Настаивают 2 ч, принимают в теплом виде с медом. Хорошо употреблять горячее молоко с вареным в нем *инжиром* (4—5 ягод на 1 стакан), горячее молоко с медом, горячий *настой плодов аниса и солодкового корня* (по 1 чайной ложке на 1 стакан) при охриплости и т. д.

*Свежий свекольный сок* рекомендуют закапывать в нос при сильном насморке с густыми отделениями (4—5 капель 3—4 раза в день). Полезно пить *сок редьки* с медом (1 : 2) по 1 столовой ложке 3—4 раза в день (3—5 дней) в качестве противовоспалительного, успокаивающего кашель и отхаркивающего средства. *Отвар ягод калины* с медом (1 : 2) рекомендуют при трахеитах, бронхитах, он ослабляет кашель, разжижает мокроту (по 1—2 столовые ложки 4—5 раз в день, запивая теплой водой).

В народной медицине при заболевании легких, в том числе и при туберкулезе, дополнительно или отдельно от сборов употребляют проваренную смесь *сока алоэ* с медом и кагором или сок алоэ со свиным жиром. Следует помнить, что людям старше 40 лет препараты алоэ противопоказаны, так как они могут ускорить рост различных новообразований, в том числе и злокачественных. При всех видах простудных заболеваний полезен *настой шиповника* (4—5 стаканов в день).

Больной должен придерживаться *белково-овощной диеты* с ограничением соли. Рекомендуются *горячие горчичные обертывания*, массаж, дыхательная гимнастика, регулярные закаливания.

## СБОРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

### Воспаление почек

Аир обыкновенный, алтей лекарственный, арбуз обыкновенный,
березовые почки, брусника, бузина черная, василек синий, верони-
ка кавказская, виноград культурный, вишня обыкновенная, горох
посевной, груша обыкновенная, донник белый, дуб черешчатый, ду-
шица обыкновенная, дыня обыкновенная, зверобой продырявлен-
ный, земляника лесная, инжир обыкновенный, календула лекар-
ственная, кизил обыкновенный, клевер луговой, клюква болотная,
коровяк высокий, крапива двудомная, кукуруза обыкновенная, лап-
чатка гусиная, лен посевной, лимон обыкновенный, липа сердце-
видная, лопух большой, лук, мать-и-мачеха, можжевельник обык-
новенный, морковь посевная, мята перечная, овес посевной, огу-
рец посевной, одуванчик лекарственный, орех фундук, паслен чер-
ный, пастушья сумка, петрушка огородная, подорожник большой,
полынь обыкновенная, пустырник пятилопастный, пырей ползучий,
ревень огородный, редька посевная, редис, репа огородная, ромаш-
ка аптечная, рябина обыкновенная, сельдерей пахучий, сирень са-
довая, слива обыкновенная, смородина черная, солодка голая, сос-
на обыкновенная, спаржа лекарственная, спорыш, сушеница болот-
ная, татарник колючий, толокнянка обыкновенная, тыква обыкно-
венная, тысячелистник обыкновенный, укроп огородный, фасоль
обыкновенная, фенхель обыкновенный, фиалка душистая, хвощ по-
левой, хмель обыкновенный, хрен обыкновенный, цикорий обык-
новенный, цмин песчаный, чабрец, черника обыкновенная, чеснок
посевной, шалфей мускатный, шиповник коричный, щавель кис-
лый, яблоня, яснотка белая, ячмень обыкновенный.

**Мочекаменная болезнь.** Береза повислая, брусника обыкновен-
ная, василек синий, горец птичий, кукуруза обыкновенная, лопух
большой, можжевельник обыкновенный, петрушка огородная, пы-
рей ползучий, смородина черная, сосна обыкновенная, толокнянка
обыкновенная, хвощ полевой.

### Ослабленный диурез

Аир болотный, айва продолговатая, арбуз обыкновенный, березо-
вые почки, брусника обыкновенная, бузина черная, буквица лекар-
ственная, василек синий, виноград культурный, вишня обыкновен-
ная, гвоздика, горец птичий, горох посевной, груша обыкновенная,
девясил высокий, душица обыкновенная, дыня обыкновенная, зве-
робой продырявленный, земляника лесная, инжир обыкновенный,
калина обыкновенная, капуста белокочанная, картофель, клевер
луговой, крапива двудомная, крыжовник обыкновенный, кукуруза
обыкновенная, лапчатка гусиная, лен посевной, лимон обыкновен-

3

ный, лопух большой, лук, маслина европейская, можжевельник обыкновенный, морковь посевная, морошка, ноготки лекарственные, овес посевной, огурец обыкновенный, пастушья сумка, первоцвет лекарственный, петрушка огородная, пустырник пятилопастный, редька посевная, редис, репа огородная, рододендрон кавказский, рябина обыкновенная, свекла столовая, сельдерей пахучий, слива обыкновенная, смородина красная и черная, стальник пашенный, солодка голая, таволга вязолистная, тмин, толокнянка обыкновенная, тыква обыкновенная, укроп огородный, хвощ полевой, хрен обыкновенный, цикорий обыкновенный, чай, череда, черемуха обыкновенная, черника обыкновенная, чеснок посевной, шиповник коричный, яблоня.

**Хронический пиелонефрит и цистит.** Береза повислая, брусника обыкновенная, бузина черная, буквица лекарственная, василек синий, горец птичий, можжевельник обыкновенный, петрушка огородная, пырей ползучий, смородина черная, сосна обыкновенная, толокнянка обыкновенная, хвощ полевой, хмель обыкновенный.

С б о р № 1: *цветки бузины — 1 часть, трава фиалки — 1 часть, лист мальвы — 1 часть, семя льна — 1 часть, корень стальника — 1 часть, плоды можжевельника — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, кипятят на водяной бане 10 мин., настаивают 1 час. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3—4 раза в день до еды при хроническом нефрите.

С б о р № 2: *лист ежевики — 1 часть, лист толокнянки — 2 части, семя льна — 2 части, корень окопника — 2 части, плоды можжевельника — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 10 мин. на водяной бане, настаивают 1 ч. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день при остром нефрите.

С б о р № 3: *трава зверобоя — 4 части, лист толокнянки — 4 части, трава хвоща — 3 части, почки березы — 3 части, трава горца птичьего — 2 части, кукурузные рыльца — 2 части, трава душицы — 2 части, цветки ромашки — 2 части.*

4 столовые ложки смеси заливают 1 л воды комнатной температуры, настаивают 10—12 ч., после чего кипятят 5 мин. Процеживают. Принимают 1 стакан натощак, остальное — в 4 приема через час после еды при хроническом гломерулонефрите.

С б о р № 4: *трава хвоща — 1 часть, трава зверобоя — 1 часть, трава фиалки — 1 часть, трава пустырника — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане полчаса, охлаждают 10 мин. Процеживают. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день при хроническом пиелонефрите.

С б о р № 5: *лист березы — 2 части, лист крапивы — 2 части, лист земляники — 1 часть, семя льна — 5 частей,*

2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают полчаса. Принимают по 1/3—1/2 стакана в теплом виде 3—4 раза в день до еды при пиелонефрите.

Сбор № 6: *трава чабреца — 1 часть, трава горца птичьего — 1 часть, солома зеленого овса — 1 часть, лист подорожника — 1 часть, березовые почки — 1 часть, плоды шиповника — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами кипящей воды, кипятят на водяной бане 10 мин., настаивают 1 ч. Процеживают. Принимают по 1/3—1/2 стакана 4 раза в день при воспалении мочевого пузыря.

Сбор № 7: *лист толокнянки — 1 часть, цветки липы — 1 часть, кора дуба — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами кипящей воды, настаивают полчаса. Процеживают. Принимают утром и вечером по 1 стакану при воспалении мочевого пузыря (при щелочной моче).

Сбор № 8: *трава хвоща — 1 часть, лист березы — 1 часть, лист толокнянки — 1 часть, лист подорожника — 1 часть, корень алтея — 1 часть, корень бедренца — 1 часть, корень солодки — 1 часть, плоды можжевельника — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 2 ч. Процеживают. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3—4 раза в день до еды при воспалении мочевого пузыря (при щелочной моче).

Сбор № 9: *трава тысячелистника — 2 части, лист толокнянки — 2 части, березовые почки — 2 части, корневище аира — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают стаканом воды, кипятят на водяной бане 5 мин., охлаждают. Процеживают. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день при хроническом цистите.

Сбор № 10: *кукурузные рыльца — 1 часть, лист толокнянки — 1 часть, лист березы — 1 часть, корни солодки — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин. Процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день при хроническом цистите.

Сбор № 11: *трава хвоща — 1 часть, лист брусники — 1 часть, лист земляники — 1 часть, плоды тмина — 1 часть, плоды можжевельника — 1 часть, корень солодки — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами кипящей воды, настаивают 30 мин. Процеживают. Принимают по полстакана 3—4 раза в день за полчаса до еды при мочекаменной болезни.

Сбор № 12: *трава пастушьей сумки — 1 часть, трава петрушки — 4 части, лист толокнянки — 3 части, плоды шиповника — 3 части, плоды можжевельника — 3 части, плоды аниса 2 части, корень стальника — 3 части.*

3*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипящей воды, кипятят на водяной бане 10 мин., настаивают 2 ч. Процеживают. Принимают по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день за 15—20 мин. до еды при мочекаменной болезни.

Сбор № 13: *лист крапивы — 1 часть, лист мяты — 1 часть, трава хвоща — 3 части, цветки бузины — 3 части, цветки липы — 3 части, плоды шиповника — 4 части, плоды можжевельника — 2 части, корневище аира — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами кипящей воды, кипятят на водяной бане 10 мин. Процеживают. Принимают по стакану 2 раза в день (утром и вечером) во время еды при мочекаменной болезни.

Сбор № 14: *трава хвоща — 3 части, корневище лапчатки — 3 части, лист подорожника — 4 части.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипящей воды, настаивают полчаса. Процеживают. Принимают по 1/2—1/4 стакана на ночь в теплом виде при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей.

Сбор № 15: *лист березы — 3 части, корень стальника — 3 части, семя льна — 4 части.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 ч. Процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 15—20 мин. до еды как мочегонное и противовоспалительное средство.

Сбор № 16: *лист толокнянки — 3 части, цветки василька — 1 часть, корень солодки — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают полчаса. Процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 15—20 мин. до еды как мочегонное и противовоспалительное средство.

Сбор № 17: *лист березы — 1 часть, плоды можжевельника — 1 часть, корень одуванчика — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают до охлаждения. Процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 15—20 мин. до еды как мочегонное средство.

Сбор № 18: *цветки василька — 3 части, корень дягиля — 3 части, плоды можжевельника — 4 части.*

1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин. Процеживают. Принимают 3—4 раза в день по 1/4 стакана как мочегонное средство.

Все сборы, в состав которых входят *плоды можжевельника*, противопоказаны при острых воспалительных заболеваниях почек.

При болезнях почек и мочевыводящих путей чаще всего приходится лечить больных с нефритом, воспалением мочевого пузыря и

почечных лоханок, камнями в почках и др. Фитотерапия нормализует капиллярную проницаемость почечных клубочков, не вызывает осложнений даже при многолетнем поочередном применении указанных сборов. При этом улучшается функция пораженных органов, общее самочувствие больных, сон. Рекомендуется ежедневное употребление *арбуза* по нескольку раз в день в течение всего сезона или же его сока, в том числе и консервированного.

При лечении хронического цистита полезны грелки на нижнюю часть живота, горячие подушечки с напаром трав, горячие сидячие *ванны из сборов* или отдельных трав. Большую помощь могут оказать массаж, тепловые процедуры на поясничную область. При почечнокаменной болезни рекомендуются те же растения и сборы, что и при лечении циститов. Кроме них для отхождения камней назначают сок редьки с медом (1 : 2) по 1 столовой ложке 3 раза в день через 30—40 мин. после еды. Курс лечения — 3—4 недели.

При всех указанных заболеваниях рекомендуется *фруктово-овощная диета* с ограничением соли (3—5 г), специй, животного белка. Хорошо пить *отвар овса, петрушки*, аптечные таблетки *марены красильной, чай из мяты, кофе «Здоровье»* и др. Запрещено употребление табака и алкоголя.

При задержке жидкости в организме (отеках на лице и ногах при заболеваниях сердца, почечных заболеваниях и т. д.) рекомендуется *аптечный мочегонный чай*. У более тяжелых больных к нему добавляют *кукурузные рыльца, березовые почки* (все по 1 десертной ложке на 1 л воды, принимать по полстакана 4—5 раз в день). При этом надо следить, чтобы количество выделенной мочи было больше, чем выпитой жидкости. По количеству выделенной мочи оценивается эффект от применяемого настоя. У здорового человека за сутки выделяется в среднем 1,5 л мочи.

*Фруктово-овощная диета* также способствует выведению избытка жидкости из организма. Масса дневного рациона вместе с жидкостью не должна превышать 2—2,5 кг.

## СБОРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

### Гастрит хронический (с нормальной и повышенной секрецией)

Аир болотный, алтей лекарственный, гравилат городской, ежевика сизая, зверобой продырявленный, календула лекарственная, капуста белокочанная, картофель клубненосный, кипрей узколистный, лапчатка прятостоячая, лен обыкновенный, мелисса лекарственная, мята перечная, ромашка аптечная, солодка голая, сушеница болотная, тысячелистник обыкновенный, чага, шалфей лекарственный.

С б о р № 1: *цветки ромашки — 1 часть, лист мяты — 1 часть, трава зверобоя — 1 часть, трава тысячелистника — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают на ночь в термосе стаканом кипятка. Процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день при хроническом гастрите с нормальной и повышенной секрецией.

С б о р № 2: *цветки липы — 1 часть, семя льна — 2 части, корень солодки — 2 части, корневище аира — 2 части, лист мяты — 1 часть, плоды фенхеля — 2 части.*

1 столовую ложку смеси заливают на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Процеживают. Принимают по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день за полчаса до еды при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока.

С б о р № 3: *лист мяты — 1 часть, лист вахты — 1 часть, трава тысячелистника — 2 части, плоды фенхеля — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и кипятят на водяной бане полчаса. Процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока.

С б о р № 4: *лист подорожника — 4 части, трава зверобоя — 4 части, трава сушеницы — 4 части, трава спорыша — 2 части, лист мяты — 1 часть, корневище аира — 1 часть, цветочные корзинки тысячелистника — 1 часть, плоды тмина — 0,5 части.*

3 столовые ложки смеси заваривают на ночь в термосе 1 л кипятка. Процеживают. Принимают в теплом виде по полстакана через 30 мин. после еды 4 раза в день при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

С б о р № 5: *трава сушеницы — 2 части, трава зверобоя — 2 части, лист вахты — 1 часть, лист мяты — 1 часть, цветочные корзинки тысячелистника — 1 часть, плоды укропа — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 ч. Процеживают. Принимают по 1/4—1/3 стакана 4—5 раз в день за 15—20 мин. до еды при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока.

С б о р № 6: *цветки календулы — 1 часть, цветки ромашки — 1 часть, трава сушеницы — 1 часть, трава пустырника — 1 часть, трава тысячелистника — 1 часть, трава зверобоя — 1 часть, корни алтея — 1 часть, корни солодки — 1 часть, кора дуба — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Процеживают. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день при хроническом гастрите с нормальной и повышенной секрецией.

При хроническом гастрите с недостаточной кислотностью и секрецией рекомендуется диета № 2. Исключаются: свежий хлеб, из-

делия из сдобного и слоеного теста, супы молочные, грибные, гороховый, фасолевый, окрошка, жирное мясо, утка, гусь, соленая рыба, копчености, закусочные консервы, сырые, маринованные, соленые овощи, лук, редька, редис, сладкий перец, огурцы, брюква, чеснок, грибы, бобовые каши, запеканки, яйца вкрутую, красная смородина, крыжовник, финики, инжир, острые соусы, горчица, перец, хрен, виноградный сок, дыня, квас, сало свиное, говяжий, бараний и кулинарный жиры. Ограниченно употребляют картофель, зеленый лук, сметану, сельдь. Общая масса дневного рациона — 3 кг, в том числе 1,2—1,5 л свободной жидкости.

## Гастрит хронический с секреторной недостаточностью

Аир болотный, алтей лекарственный, анис обыкновенный, вахта трехлистная, гравилат городской, душица обыкновенная, дягиль лекарственный, ежевика сизая, зверобой продырявленный, календула лекарственная, капуста белокочанная, кипрей узколистный, кориандр посевной, лапчатка прямостоячая, лен обыкновенный, мелисса лекарственная, мята перечная, одуванчик лекарственный, пижма обыкновенная, подорожник большой, полынь горькая, ромашка аптечная, сушеница болотная, тмин обыкновенный, тысячелистник обыкновенный, хрен обыкновенный, чага, шалфей лекарственный.

Сбор № 7: *трава полыни — 4 части, трава тысячелистника — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин. Процеживают. Принимают по столовой ложке 3—4 раза в день при хроническом гастрите с секреторной недостаточностью.

Сбор № 8: *лист вахты — 1 часть, трава полыни — 1 часть, плоды тмина — 1 часть, корневище аира — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин. Процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 — 4 раза в день при хроническом гастрите с секреторной недостаточностью.

Сбор № 9: *лист мяты — 1 часть, трава полыни — 1 часть, трава зверобоя — 1 часть, цветки ромашки — 1 часть, плоды тмина — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день при хроническом гастрите с секреторной недостаточностью.

Сбор № 10: *трава зверобоя — 2 части, трава тысячелистника — 2 части, корневище горечавки — 2 части, лист цикория — 3 части, трава дымянки — 4 части.*

2 столовые ложки смеси заливают 1 л холодной воды на ночь, кипятят 5 мин. Дают остыть. Процеживают. Принимают по полста-

кана за 20—30 мин. до еды 4 раза в день при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока.

Сбор № 11: *корневище аира — 1 часть, лист вахты — 1 часть, кожура апельсина — 1 часть, трава полыни — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Процеживают по полстакана 3 раза в день до еды при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока.

## Геморрой, геморроидальные кровотечения

Айва, бузина черная, виноград, водяной перец, брусника, горец почечуйный, гвоздика, девясил высокий, дуб, дымянка лекарственная, жостер слабительный, конский каштан, кориандр посевной, крапива двудомная, кровохлебка, крушина ломкая, лен посевной, лимон, липа, лук, малина, медуница, морковь, одуванчик, окопник, подорожник, ромашка аптечная, рябина, стальник полевой, таволга вязолистная, хвощ, цикорий, черника, щавель конский, ячмень.

Сбор № 12: *корневище лапчатки прямостоячей — 1 часть, корневище аира болотного — 1 часть, корневище бадана толстолистного — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и кипятят на водяной бане 15 мин., настаивают 30 мин. Процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 20 мин. до еды при геморрое.

Сбор № 13: *кора крушины — 1 часть, семя льна — 1 часть, цветки ромашки — 1 часть, трава сушеницы — 1 часть, трава хвоща — 1 часть, трава горца почечуйного — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин. Процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин. до еды при геморроидальных кровотечениях.

Сбор № 14: *кора дуба — 1 часть, семя льна — 1 часть, цветки ромашки — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипящей воды, кипятят на водяной бане 10 мин., настаивают 2 ч. Процеживают. Принимают по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день за 20 мин. до еды при геморрое.

Сбор № 15: *кора дуба — 3 части, трава хвоща — 2 части, корень валерианы — 1 часть, корень стальника — 1 часть, цветки ромашки — 1 часть, цветки пижмы — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают 0,5 л кипящей воды, настаивают 4 ч. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин. до еды; применяют для припарок и ванн при геморрое.

Сбор № 16: *трава зверобоя — 3 части, трава сушеницы — 2 части, трава стальника — 3 части, трава горца почечуйного — 3 части, лист подорожника — 3 части, кора крушины — 2 части, трава хвоща — 2 части, цветки ромашки — 2 части.*

2—3 столовые ложки смеси заваривают на ночь 0,5 л кипятка в термосе. Процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин. до еды при геморрое.

Сбор № 17: *цветки ромашки — 1 часть, трава тысячелистника — 1 часть, кора дуба — 2 части, кора и плоды каштана конского — 2 части.*

1—2 столовые ложки смеси заваривают на ночь 1 стаканом крутого кипятка в термосе. Процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин. до еды при геморрое.

Сбор № 18: *семя льна обыкновенного — 1 часть, трава тысячелистника обыкновенного — 1 часть, цветки ромашки аптечной — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают 1 стаканом кипящей воды, кипятят на водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин. Процеживают. Используют по 30—50 мл на одну клизму при геморрое.

Сбор № 19: *цветки ромашки аптечной — 1 часть, корни одуванчика лекарственного — 1 часть, корни мыльнянки лекарственной — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивают 6 ч. Затем доводят до кипения, охлаждают, процеживают. Для клизм используют 1 стакан настоя. Если через 5 мин. стула не будет, процедуру повторяют, но не более 3 раз.

Геморрой чаще всего возникает у людей, страдающих хроническим колитом с запорами, при сидячем или малоподвижном образе жизни. Поэтому наряду с противогеморройными средствами и сборами одновременно назначают слабительные, болеутоляющие, кровоостанавливающие средства. Например, *настой ревеня, льняного семени* (1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка. Принимают по полстакана 2 раза в день). При начинающемся воспалении прямой кишки назначают *полынную настойку на спирту* (12—15 капель на 1 столовую ложку воды) утром и вечером.

Ослабляет кровотечения, боль и воспаления в прямой кишке мазь, приготовленная из *цветков льнянки, дубовой коры и травы водяного перца*, взятых в равных частях и настоянных на теплом растопленном свином сале в течение 12 ч. Такую процеженную мазь вводят в виде тампона на 4—5 ч. в задний проход. Аналогичным действием обладает прокипяченное на водяной бане в течение 4—6 ч. *подсолнечное масло.* Положительный эффект оказывают холодные промежностные души, смазывание заднего прохода касторовым маслом, на ночь *клизмы из настоя дубовой коры, ромашки и подорожника.*

При обострении болезни прием препаратов трав внутрь сочетают с теплой сидячей ванной из смеси теплой прокипяченной воды и отвара лечебных трав (тех же, что и для клизм). Длительность ван-

ны 10—15 мин. После ванны назначают свечи с календулой, белладонной. Длительность лечения — 2—3 недели.

## Запоры и склонности к ним

Айва продолговатая, анис обыкновенный, арбуз обыкновенный, брусника, бузина черная, вахта трехлистная, виноград культурный, вишня обыкновенная, дымянка лекарственная, дыня столовая, ежевика кавказская, земляника лесная, инжир обыкновенный, капуста белокочанная, картофель клубненосный, клевер луговой, кориандр посевной, крапива двудомная, крыжовник обыкновенный, лен посевной, лук репчатый, лопух большой, маслина европейская, миндаль обыкновенный, морковь посевная, овес посевной, огурец посевной, одуванчик лекарственный, подорожник большой, подсолнечник обыкновенный, ревень, рожь посевная, ромашка аптечная, рябина обыкновенная, свекла обыкновенная, сельдерей пахучий, слива домашняя, смородина красная, солодка голая, стальник полевой, тмин обыкновенный, тыква обыкновенная, укроп огородный, финики, хмель обыкновенный, цетрария исландская, цикорий обыкновенный, чага, черника обыкновенная, чеснок посевной, шиповник коричный, щавель конский, яблоня.

С б о р № 20: *кора крушины — 4 части, плоды аниса — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают полчаса. Процеживают. Принимают на ночь по 1 стакану при запорах.

С б о р № 21: *кора крушины — 2 части, корень алтея — 2 части, плоды фенхеля — 1 часть, семя льна — 1 часть, корень солодки — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Процеживают. Принимают на ночь по 1/2 стакана при запорах.

С б о р № 22: *кора крушины — 5 частей, лист вахты — 2 части, трава донника — 2 части, плоды тмина — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 20 мин. Процеживают. Принимают на ночь по 1/2 стакана при запорах.

С б о р № 23: лист крапивы — 1 часть, трава донника — 1 часть, кора крушины — 3 части.

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин. Процеживают. Принимают на ночь по 1/2 стакана при запорах.

С б о р № 24: *кора крушины — 8 частей, плоды кориандра — 1 часть, корни солодки — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Процеживают. Принимают по 1/2 стакана на ночь при запорах.

С б о р № 25: *корни и корневище валерианы — 1 часть, трава мяты — 1 часть, цветки и трава ромашки аптечной — 1 часть, цветки календулы — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают на ночь в термосе стаканом кипятка. Процеживают. Принимают по 1/3 стакана через полчаса после еды 3 раза в день при вздутии живота (метеоризме).

С б о р № 26: *цветки ромашки — 1 часть, трава душицы — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают на ночь в термосе 2 стаканами кипятка. Процеживают. Принимают утром и вечером по 1 стакану как ветрогонное средство.

С б о р № 27: *цветки ромашки — 2 части, лист мяты — 2 части, плоды фенхеля — 3 части, плоды тмина — 2 части, корень валерианы — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают на ночь в термосе 2 стаканами кипятка. Процеживают. Принимают утром и вечером по 1 стакану как ветрогонное средство.

С б о р № 28: *лист мяты — 1 часть, плоды тмина — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть, корень валерианы — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают на ночь в термосе 2 стаканами кипятка. Процеживают. Принимают утром и вечером по 1 стакану как ветрогонное средство.

С б о р № 29: цветки ромашки — 4 части, плоды тмина — 2 части, трава душицы — 2 части.

1 чайную ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают до охлаждения. Принимают по 1/3 стакана 3—4 раза в день как ветрогонное средство.

С б о р № 30: *трава полыни — 1 часть, трава хвоща — 1 часть, трава тысячелистника — 1 часть, корневище лапчатки — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, кипятят на водяной бане 10 мин. Дают остыть. Процеживают. Принимают по 3/4—1 стакану утром и вечером как ветрогонное и закрепляющее средство.

При запорах и склонности к ним можно рекомендовать готовые *аптечные сборы:* противогеморройный или слабительный (готовят и принимают согласно инструкции на упаковке). Послабляющий эффект оказывает *чай из льняного семени* (1 десертная ложка на 1 стакан кипятка: настаивают до остывания, процеживают, применяют по полстакана утром и вечером), он особенно полезен детям. Назначают ревень (до 0,5—1,0 г на прием, меньшие дозы проявляют вяжущее действие), *солодковый корень* (1 чайная ложка на 1 стакан, по полстакана утром и вечером). Хорошо очищает кишечник полстакана *огуречного рассола* с 2 столовыми ложками меда.

Не рекомендуется использовать масляные (вазелиновое, касторовое и др. масло) и солевые (сернокислая магнезия, глауберова соль и др.) слабительные, так как при длительном употреблении они оказывают отрицательное влияние на функцию кишечника. Следует периодически менять состав сбора, так как к нему привыкают. Рекомендуется использовать продукты, обладающие слабительным действием, большое количество жидкости.

## Кишечные паразиты (гельминтозы)

Арбуз обыкновенный, береза повислая, валериана лекарственная, девясил высокий, душица обыкновенная, зверобой продырявленный, капуста белокочанная, кресс водяной, крушина ломкая, кукурузные рыльца, лапчатка прямостоячая, лимон, лук репчатый, морковь посевная, одуванчик лекарственный, орех грецкий (листья), орех фундук, пижма обыкновенная, полынь горькая, полынь обыкновенная, редька посевная, туя, тыква (семена), хмель обыкновенный, цикорий обыкновенный, цмин песчаный, чабрец, чеснок, щавель конский.

Сбор № 31: *цветки ромашки аптечной — 1 часть, трава полыни горькой — 1 часть, цветки пижмы — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заваривают на ночь 0,5 л кипятка в термосе. Процеживают. Принимают натощак по 1 стакану утром и вечером в течение 3—5 дней против цепня.

Сбор № 32: *семя тыквы — 100 г.*

Семя очищают от шелухи и смешивают с сахаром. Полученную кашицу принимают утром натощак по 3—5 столовых ложек и сразу выпивают дозу касторового масла (против цепня).

Сбор № 33: *цветки ромашки — 1 часть, корень горечавки желтой — 1 часть, цветки пижмы — 1 часть, трава полыни горькой — 2 части, кора крушины — 3 части.*

1 столовую ложку смеси заваривают в термосе на ночь 1 стаканом кипятка. Процеживают. Принимают натощак утром и вечером по 1 стакану 3 дня подряд против остриц и аскарид.

Сбор № 34: *цветки пижмы — 50 г.*

1 столовую ложку цветков заливают 0,5 л кипятка и дают прокипеть 10—15 мин. Процеживают. Применять в виде клизм против остриц 1 раз в день. Задержать жидкость на 5 мин. Детям не применять!

Сбор № 35: *цветки пижмы (порошок) — 1 часть, корень девясила (порошок) — 1 часть, сухие плоды черники (растертые) — 1 часть.*

Принимают утром натощак 2 раза по 5 столовых ложек через 2 ч., запивая водой, при аскаридозе.

Сбор № 36: *цветки ромашки — 1 часть, цветки пижмы — 1*

*часть, трава полыни горькой — 1 часть, цветки полыни морской — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка. Дают остыть, процеживают. Принимают утром и вечером по 1 стакану натощак 3 дня подряд при аскаридозе.

Сырые, очищенные от кожуры семена тыквы (обязательно с зеленой тонкой кожицей) используют при ленточных глистах в течение 10—14 дней.

Употребление *чеснока* эффективно при всех видах инвазий. В этом случае очищают кишечник два раза в сутки, для чего можно использовать *льняной чай* (1 десертная ложка семени на 1 стакан кипятка). Принимают по полстакана через 2—3 ч. после приема предыдущих настоев. При инвазии острицами у детей назначают 5—6 зубчиков чеснока, которые кипятят в 100—150 мл воды. Отвар используют для клизм ежедневно в течение недели. Через 2 недели курс лечения повторяют.

## Колит хронический, энтерит хронический

Аир болотный, алтей лекарственный, анис обыкновенный, горец змеиный, девясил высокий, дуб обыкновенный, душица обыкновенная, дягиль лекарственный, ежевика сизая, зверобой продырявленный, календула лекарственная, кипрей узколистный, кровохлебка лекарственная, лапчатка прямостоячая, лен обыкновенный, пижма обыкновенная, подорожник большой, ромашка аптечная, тмин обыкновенный, тысячелистник обыкновенный, укроп душистый, фенхель обыкновенный, черемуха обыкновенная, черника обыкновенная, чеснок посевной, шалфей лекарственный, щавель конский.

Сбор № 37: *лист мяты — 2 части, цветки ромашки — 6 частей, плоды фенхеля — 1 часть, корневище валерианы — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20—30 мин. Процеживают. Принимают по 1 стакану 1—2 раза в день при хроническом колите.

Сбор № 38: *лист шалфея — 1 часть, лист мяты — 1 часть, трава ромашки — 1 часть, трава зверобоя — 1 часть, плоды тмина — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Процеживают. Принимают по полстакана 3—4 раза в день при колите.

Сбор № 39: *цветки ромашки — 3 части, лист подорожника — 3 части, корневище горца змеиного — 3 части, плоды черники — 4 части.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20—30 мин. Процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день при колите.

Сбор № 40: *лист мяты — 1 часть, лист крапивы — 1 часть, цветки ромашки — 1 часть, плоды черники — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Процеживают. Принимают по 1 стакану 2—3 раза в день при хроническом колите.

Сбор № 41: *трава душицы — 1 часть, трава горца птичьего — 1 часть, трава пастушьей сумки — 1 часть, трава пустырника — 1 часть, трава тысячелистника — 1 часть, трава зверобоя — 1 часть, лист крапивы — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают на ночь в термосе 2 стаканами кипятка. Процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день при хроническом колите.

Сбор № 42: *цветки календулы — 1 часть, лист ежевики — 1 часть, лист мяты — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают полчаса. Процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды при энтеритах.

Сбор № 43: *лист земляники — 6 частей, лист мелиссы — 3 части, трава чабреца — 1 часть, плоды тмина — 1 часть, трава тысячелистника — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 ч. Процеживают. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день до еды при гастроэнтеритах.

Сбор № 44: *цветки ромашки — 1 часть, соплодия ольхи — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть, корень кровохлебки — 1 часть, плоды аниса — 1 часть, корень валерианы — 1 часть, плоды черемухи — 1 часть, корневище горца змеиного — 1 часть, трава зверобоя — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают полчаса. Процеживают. Принимают по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день до еды при энтеритах.

При хроническом колите, хроническом энтероколите рекомендуется *диета № 4*. Исключаются свежий ржаной и пшеничный хлеб, сдобное и слоеное тесто, крепкие, жирные бульоны, молочные супы, щи, рассольники, супы из бобовых, грибов, жирные, соленые сорта рыбы, мяса (утка, гусь), копченые кобасы, закусочные консервы, редис, редька, лук, чеснок, огурцы, брюква, репа, щавель, шпинат, грибы, бобовые, жареные и вкрутую сваренные яйца, абрикосы, сливы, инжир, ягоды с грубой кожицей, острые соусы, горчица, хрен, перец, виноградный, сливовый, абрикосовый соки, жиры. Исключаются все виды растительного сырья, раздражающие слизистую желудочно-кишечного тракта, с большим содержанием клетчатки. Пища должна быть в пюреобразном или измельченном виде. Масса дневного рациона обычная — в пределах 3 литров, количество приемов — 5 раз в день. Ежедневно пить *отвар шиповника*, перед сном — стакан кефира.

## Потеря аппетита и нарушение пищеварения

Аир болотный, айва продолговатая, анис обыкновенный, апельсин, валериана лекарственная, виноград культурный, вишня обыкновенная, горчица белая, грейпфрут, груша обыкновенная, девясил высокий, душица обыкновенная, ежевика сизая, земляника садовая, капуста белокочанная, картофель клубненосный, крапива двудомная, лимон, лук репчатый, малина обыкновенная, мандарин, мать-и-мачеха, морковь посевная, мята перечная, овес посевной, одуванчик лекарственный, персик обыкновенный, петрушка огородная, подсолнечник обыкновенный, редька огородная, редис, репа огородная, сельдерей пахучий, слива обыкновенная, смородина красная и черная, тмин обыкновенный, толокнянка обыкновенная, укроп огородный, хмель обыкновенный, хрен обыкновенный, цикорий обыкновенный, чеснок посевной, шалфей лекарственный, яблоня.

Сбор № 45: *лист вахты — 1 часть, трава полыни — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин. Процеживают. Принимают по 1 столовой ложке за 15—20 мин. до еды при отсутствии или понижении аппетита.

Сбор № 46: *трава тысячелистника — 1 часть, трава полыни — 3 части.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин. Процеживают. Принимают по 1 столовой ложке за 15—20 мин. до еды для возбуждения аппетита.

Сбор № 47: *трава полыни — 2 части, трава тысячелистника — 2 части, корень одуванчика — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин. Процеживают. Принимают по столовой ложке за 15—20 мин. до еды для возбуждения аппетита.

Сбор № 48: *лист вахты — 1 часть, трава полыни — 1 часть, плоды тмина — 1 часть, корневище аира — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин. Принимают по 1 столовой ложке за 15—20 мин. до еды для возбуждения аппетита.

Сбор № 49: *трава тысячелистника — 1 часть, семена горчицы — 2 части, плоды аниса — 2 части, кора крушины — 2 части, корень солодки — 3 части.*

2 столовые ложки смеси заливают на ночь в термосе 2 стаканами кипятка. Процеживают. Принимают по 1/3—1/2 стакана утром и вечером как средство, регулирующее деятельность кишечника.

Сбор № 50: *лист вахты — 1 часть, лист крапивы — 1 часть, кора крушины — 1 часть, плоды фенхеля — 2 части, ягоды можжевельника — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаива-

ют 2 ч. Принимают по полстакана 2—3 раза в день за 15—20 мин. до еды как средство, регулирующее деятельность кишечника.

Сбор № 51: *лист мяты — 2 части, лист крапивы — 2 части, кора крушины — 3 части, корневище аира — 1 часть, корень одуванчика — 1 часть, корень валерианы — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и кипятят на водяной бане 10 мин. Принимают по полстакана утром и вечером как средство, регулирующее деятельность кишечника.

Сбор № 52: *корень валерианы — 1 часть, плоды тмина — 1 часть, цветки бузины — 1 часть, цветки липы — 1 часть, лист мяты — 1 часть, корень солодки — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 2 ч. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день за 20 мин. до еды при склонности к спазмам желудка и кишечника.

Для улучшения аппетита рекомендуется *аптечный аппетитный чай (полынь с тысячелистником)*, а также чай из указанных трав в отдельности до еды. Рекомендуются овощи, улучшающие аппетит: *редька, хрен, чеснок, горечи.* Помогает питье холодной воды (полстакана) за 10—15 мин. до еды маленькими глотками.

Противорвотным и противотошнотным действием обладают тертые и вареные *плоды айвы, свежий картофельный сок* по 1/4—1/2 столовой ложки перед едой, *спиртовая настойка свежих корок лимона или мандарина* (по 2—3 столовые ложки корок на 0,5 л водки настаивают неделю) по 20—30 капель на полстакана воды перед едой, *чай из мяты* (чайная ложка на стакан), *сок красной смородины*, жевание *зеленого чая, отвар цветков липы с клюквенным соком* и др.

## Функциональная диарея (понос)

Аир болотный, айва продолговатая, алтей лекарственный, горец змеиный, гравилат городской, груша обыкновенная, дубовая кора, ежевика сизая, зверобой продырявленный, калина обыкновенная, кровохлебка лекарственная, лапчатка прямостоячая, малина обыкновенная, мать-и-мачеха, календула лекарственная, орех грецкий (листья), пастушья сумка, подорожник большой, пшеница обыкновенная, смородина черная, толокнянка, черемуха обыкновенная, черника обыкновенная, шалфей лекарственный, щавель конский.

Сбор № 53: *плоды черемухи — 3 части, плоды черники — 2 части.*

2 столовые ложки смеси заваривают 1 стаканом кипятка, дают остыть. Процеживают. Принимают по 1/4—1/2 стакана 3—5 раз в день до еды.

Сбор № 54: *корневище и корни лапчатки — 1 часть, кора дуба — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают на ночь в термосе стаканом

кипятка. Процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 5—6 раз в день до еды.

Сбор № 55: *корневище аира — 1 часть, кора дуба — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды.

Сбор № 56: *корневище горца змеиного — 1 часть, корневище кровохлебки — 1 часть.*

2 чайные ложки смеси заливают на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Процеживают. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день до еды.

Сбор № 57: *корень щавеля конского — 1 часть, корневище горца змеиного — 1 часть.*

2 чайные ложки смеси заливают на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Процеживают. Принимают по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день до еды.

Сбор № 58: *трава горца птичьего — 1 часть, корневище лапчатки — 2 части, лист подорожника — 2 части.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают полчаса. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды.

Сбор № 59: *корневище лапчатки — 2 части, корневище горца птичьего — 2 части, трава пастушьей сумки — 3 части, лист мяты — 1 часть, цветки ромашки — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают полчаса. Процеживают. Принимают по 1/2—1/3 стакана 3—4 раза в день до еды.

При фитотерапии поноса в состав сборов входят растения, обладающие вяжущими свойствами. Эффективен настой *подорожника и календулы* (по десертной ложке на два стакана кипятка, по полстакана 3—4 раза в день), можно добавить ромашку, дубовую кору, лапчатку.

Для введения в прямую кишку в виде клизм используют двойную или тройную концентрацию (2—3 ложки на стакан) сбора. Введенный в прямую кишку настой лучше оставлять на всю ночь (для взрослого — 1 стакан, для ребенка — 1/2 стакана). Для питья прописывают *настой черники, черной смороды, черемухи, питье кислых соков (гранат, лимон и др.).*

## Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

Аир обыкновенный, айва продолговатая, алтей лекарственный, березовые почки, вишня обыкновенная, земляника лесная, инжир обыкновенный, календула лекарственная, калина обыкновенная, капуста белокочанная, картофель клубненосный, кипрей узколистный, крапива двудомная, мать-и-мачеха, облепиха крушиновидная

(масло), подорожник большой, помидор, ромашка аптечная, солодка голая, сушеница болотная, чабрец, чага, шалфей лекарственный, шиповник коричный, финики.

С б о р № 60: *плоды фенхеля — 1 часть, корень алтея — 1 часть, корневище пырея — 1 часть, цветки ромашки — 1 часть, корень солодки — 1 часть, трава тысячелистника — 2 части.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин. Процеживают. Принимают по полстакана 2—3 раза в день до еды.

С б о р № 61: *плоды фенхеля — 3 части, цветки ромашки — 3 части, цветки липы — 4 части.*

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин. Процеживают. Принимают по 1/2—2/3 стакана 3 раза в день до еды.

С б о р № 62: *слоевища мха исландского — 1 часть, семя льна — 1 часть, корни алтея — 1 часть.*

2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами холодной воды, настаивают 1 ч., кипятят 5 мин. на водяной бане. Процеживают. Принимают весь отвар в течение дня в 5—6 приемов.

С б о р № 63: *лист кипрея — 2 части, цветки ромашки — 1 часть, цветки липы — 2 части, плоды фенхеля — 1 часть.*

3 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 30 мин. Процеживают. Принимают по 1 стакану 2—3 раза в день.

С б о р № 64: *цветки ромашки —1 часть, цветки календулы — 1 часть, трава сушеницы — 1 часть, трава тысячелистника — 1 часть, плоды черники — 1 часть, корни девясила — 1 часть, корни солодки — 1 часть, корни алтея — 1 часть, корневище валерианы — 1 часть, соплодия ольхи — 1 часть.*

1 столовую ложку смеси заливают на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Процеживают. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалении слизистой оболочки желудка рекомендуется применение *настоя желудочного сбора* с добавлением *кукурузных рылец, подорожника, зверобоя, сушеницы* (по 1 десертной ложке каждой травы на 1 л, по 1 стакану 4 раза в теплом виде с медом). Хорошо помогает *свежий картофельный сок* по полстакана 2 раза в день за 30 мин. до еды в течение 2—3 недель. В осеннее время сок рекомендуется и для профилактики обострения язвенной болезни.

При изжоге полезен *настой мяты, тмина и корневища аира* (по чайной ложке на 1 стакан кипятку) в теплом виде по полстакана. Хороший заживляющий эффект оказывает *облепиховое масло* (по 0,5 чайной ложки за полчаса до еды, запивают 0,5 стакана теплой

воды). Необходимо соблюдать *щадящую диету*, особенно в первые 2—3 недели лечения.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите с сокращенной или повышенной секрецией рекомендуется *диета № 1*. Здесь исключаются: ржаной и любой свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста. Лучше употреблять хлеб пшеничный из муки I и II сорта, «вчерашний», в виде сухарей.

Полезны все молочные, но не кислые и острые продукты. Ограниченно употребляются укроп, листья петрушки, исключаются мясные, рыбные, грибные, томатные соусы, хрен, горчица, перец, острые и соленые закуски, консервы, копчености, газированные напитки, квас, черный кофе, бараний, говяжий, свиной, кулинарный жиры.

Следует избегать блюд с сильным сокогонным действием, раздражающих слизистую желудка, в том числе бульонов, ухи, жареного мяса; содержащих много клетчатки (ржаной хлеб, грибы, сухофрукты, бобовые, пшенная и перловая крупы).

Готовить пищу следует в вареном или паровом виде. Количество приемов — 5—6 раз в день. Общий объем дневного рациона должен быть около 3 л. Полезен отвар шиповника, ежедневно на ночь стакан молока или киселя.

## ОБЪЕМНО-ВЕСОВОЕ СООТНОШЕНИЕ

**(количество граммов лекарственного сырья в 1 столовой ложке)**

Кора дуба — 10
Кора калины — 10
Кора крушины — 10
Корень алтея — 3
Корень одуванчика — 10
Корень солодки — 10
Корень щавеля конского — 2,5
Корни и корневище девясила резаные — 16
Корни и корневище кровохлебки — 3
Корни и корневище валерианы — 8
Корни и корневище синюхи — 3
Кукурузные рыльца — 3,3
Лист барбариса обыкновенного — 10
Лист брусники — 3
Лист крапивы двудомной — 5
Лист мать-и-мачехи — 5
Лист мяты перечной — 10
Лист подорожника большого — 5
Лист толокнянки — 10
Лист трилистника водяного — 10
Лист шалфея — 5
Плод аниса — 15
Плод боярышника — 15
Плод калины — 5
Плод можжевельника обыкновенного — 10
Плод тмина — 10
Плод укропа огородного — 5
Плод фенхеля — 5
Плод черемухи — 10
Плод шиповника — 10
Почки березовые — 20
Почки сосновые резаные — 10
Соплодия ольхи — 5
Соцветия боярышника — 5
Соцветия бузины черной — 5
Соцветия липы — 3,3
Соцветия ноготков — 10
Соцветия ромашки — 2,5
Соцветия тысячелистника — 7,5
Трава водяного перца — 10
Трава горца почечуйного — 10
Трава горца птичьего — 5
Трава душицы — 5
Трава зверобоя — 6,6
Трава пастушьей сумки — 5
Трава полыни горькой — 5
Трава сушеницы топяной — 5
Трава тысячелистника — 7,5
Трава фиалки трехцветной резаной — 5
Трава хвоща полевого — 5
Трава череды трехраздельной — 3,3

# ОГЛАВЛЕНИЕ


Предисловие 3

Официнальные чаи 4

Сборы, рекомендуемые при заболеваниях сердечно-сосудистой системы 5

Сборы, рекомендуемые при эндокринных и обменных заболеваниях 12

Сборы, рекомендуемые при гинекологических заболеваниях 17

Сборы, рекомендуемые при заболеваниях кожи 22

Сборы, рекомендуемые при заболеваниях органов дыхания 27

Сборы, рекомендуемые при заболеваниях почек и мочевыводящих путей 33

Сборы, рекомендуемые при заболеваниях желудочно-кишечного тракта 37

Приложение 53

Молчанов Геннадий Иванович

ФИТОТЕРАПИЯ

Зав. редакцией В. Тавасиев
Редактор Е. Шутова
Техн. редактор Н. Киенко
Фото на обложке В. Каурова
Художник С. Синчук

Сдано в набор 29.11.90 г. Подписано в печать 14.02.91. Формат 60x84 1/16. Бумага газетная. Физ. п.л. 3,5. Усл.п.л. 3,255. Уч.-изд. л. 3,82. Тираж 500000 экз. Изд. № 225. Зак 4166. Цена 2 руб. 35 коп.

Типография и издательство «Кавказская здравница», 357310, г. Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 67.





PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190